LA SABIDURIA DEL ENEAGRAMA

DON RICHARD RISO
&
RUSS HUDSON

INDICE

PRÓLOGO

SERES DE LUZ

Hay una parte de cada ser vivo que desea convertirse en sí misma, el renacuajo en rana, la crisálida en mariposa, el ser humano herido en ser humano sano. Esto es la espiritualidad.

ELLEN BASS

A mí me parece que antes de emprender el viaje en busca de la realidad, en busca de Dios, antes de actuar, antes de tener cualquier relación con otro [...] es esencial que comencemos por comprendernos a nosotros mismos.

KRISHNAMURTI

Sea cual sea tu edad, tu crianza o tu educación, aquello de que estás hecho es principalmente capacidad no empleada.

GEORGE LEONARD

A todos nos mueve un profundo desasosiego interior, que tal vez experimentamos como una sensación de que nos falta algo, aunque es difícil definir qué es exactamente. Tenemos todo tipo de ideas sobre lo que creemos que necesitamos o deseamos: una relación mejor, un trabajo mejor, un físico mejor, un coche mejor, etcétera. Creemos que si adquirimos esa relación perfecta o ese trabajo perfecto o ese «juguete» nuevo desaparecerá el desasosiego y nos sentiremos satisfechos y completos. Pero la experiencia nos enseña que el coche nuevo sólo nos hace sentir mejor durante un tiempo. La nueva relación puede ser maravillosa, pero jamás nos llenará totalmente del modo que creíamos que lo haría. ¿Qué es, pues, lo que buscamos en realidad?

Si reflexionáramos un momento podríamos comprender que lo que anhelan nuestros corazones es *saber quiénes somos* y *para qué estamos aquí* pero pocas cosas en nuestra cultura nos animan a buscar respuestas a estas importantes preguntas. Se nos ha enseñado que la calidad de nuestra vida mejorará principalmente si mejora nuestra fortuna externa, aunque tarde o temprano comprendemos que las cosas externas, si bien valiosas, no sirven para tratar la inquietud profunda de nuestra alma.

Así pues, ¿dónde buscar respuestas?

Muchos de los libros actuales sobre transformación personal hablan conmovedoramente sobre el tipo de persona que todos desearíamos ser. Reconocen la importancia fundamental de la comprensión, la compasión, la comunidad, la comunicación y la creatividad; pero por hermosas y atractivas que sean estas cualidades, nos resulta extraordinariamente difícil mantenerlas o ponerlas en práctica en nuestra vida cotidiana. Nuestros corazones ansían que volemos muy alto y, sin embargo, casi siempre caemos, para estrellarnos con dolor contra las rocas del miedo, los hábitos contraproducentes y la ignorancia. Con demasiada frecuencia las buenas intenciones y los nobles deseos se convierten en nuevas causas de desilusión. Entonces nos desanimamos, volvemos a nuestras distracciones conocidas y tratamos de olvidar todo el asunto.

¿Están equivocados o mal orientados la mayoría de los libros de divulgación de psicología? ¿Somos los seres humanos incapaces de vivir vidas más completas y gratificantes? A lo largo de la historia, los grandes maestros espirituales y morales han insistido siempre en que tenemos la capacidad para lograr la grandeza, que somos, de hecho, criaturas divinas en un sentido bastante real. ¿Entonces por qué nos cuesta tanto reconocer este estado y vivir de acuerdo a él?

Nuestra opinión es que la mayoría de los libros de autoayuda no están por fuerza equivocados, sino que sencillamente *son incompletos.* Por ejemplo, en el caso de un tema tan elemental como el del peso podría haber muchos motivos para que una persona tuviera problemas de obesidad o con la comida: sensibilidad al azúcar, excesiva cantidad de grasa en la dieta, necesidad de comer para reprimir la ansiedad, o cualquier otro problema emocional o afectivo. Sin identificar los problemas esenciales concretos que causan la obesidad no hay solución posible, por grandes que sean los esfuerzos.

Por lo general, las recomendaciones de los libros de autoayuda se basan en métodos que han dado buenos resultados al autor o la autora personalmente, y reflejan su configuración psíquica y sus procesos personales. Si ocurre que un lector tiene una configuración similar, el método tal vez le resulte eficaz. Pero si es poca la similitud, los consejos pueden confundir más que ayudar al lector.

Cualquier método eficaz para crecer debe, por lo tanto, tomar en cuenta el hecho de que hay tipos diferentes de personas, *tipos diferentes de personalidad.* A lo largo de la historia se han propuesto muchos sistemas psicológicos y espirituales para tratar o explorar este conocimiento esencial: la astrología, la numerología, los cuatro temperamentos clásicos (flemático, colérico, melancólico y sanguíneo), la teoría de los tipos de personalidad de Jung (orientación hacia la extraversión o la introversión, y funciones de intuición, sensación, sentimiento y pensamiento) y muchos otros. Además, estudios recientes sobre el desarrollo del niño y de la ciencia del cerebro han indicado que las diferencias fundamentales de temperamento entre distintos tipos de personas tienen una base biológica.

Esta diversidad explica por qué un consejo bueno para una persona puede ser desastroso para otra. Decirle a algunos tipos que deben centrarse más en sus sentimientos es como arrojar agua a un hombre que se está ahogando. Decir a otros que necesitan hacerse valer más es tan tonto como poner en estricto régimen dietético a una persona anoréxica. Al comprendernos a nosotros mismos y comprender nuestras relaciones, nuestro crecimiento espiritual y muchos otros asuntos importantes, veremos que el factor esencial es el tipo, no las diferencias de sexo, ni las culturales ni las generacionales.

Creemos que el conocimiento de los tipos de personalidad es necesario en muchos ámbitos: en educación, en las ciencias, en los negocios, la literatura, la terapia y, por encima de todo, en la espiritualidad y el trabajo de transformación. Si bien nuestras inquietudes pueden ser universales, la forma de expresarlas es mucho más particular; de hecho, está en función del «filtro» con el cual abordamos la vida. El principal filtro que empleamos para comprendernos a nosotros mismos y comprender el mundo que nos rodea, para expresarnos, para defendernos, para hacer frente al pasado y anticiparnos al futuro, para aprender, para disfrutar y para enamorarnos, es nuestro tipo de personalidad.

¿Y si existiera un sistema que nos capacitara para adquirir más conocimiento sobre nosotros mismos y los demás? ¿Y si ese sistema nos sirviera para distinguir con más claridad nuestros filtros y tomarlos debidamente en cuenta? ¿Y si este sistema nos mostrara nuestros problemas psicológicos esenciales a la vez que nuestras fuerzas y debilidades en las relaciones interpersonales? ¿Y si este sistema no dependiera de las opiniones de especialistas o gurús, ni de la fecha de nacimiento, ni del orden de nacimiento, sino de nuestros rasgos de personalidad y nuestra disposición a explorarnos con sinceridad? ¿Y si este sistema no sólo nos mostrara nuestros problemas esenciales sino también nos indicara la manera de hacerles frente o tratarlos? ¿Y si este sistema también nos dirigiera hacia las profundidades de nuestra alma?

Este sistema existe, y se llama Eneagrama.

> *En sentido espiritual, todo lo que uno desea, a lo que aspira y necesita está siempre presente, es asequible aquí y ahora, para aquellos que tienen ojos para ver.*

SURYA DAS

El espíritu es una fuerza invisible que se hace visible en todo lo que vive.
MAYA ANGELOU

SERES DE LUZ

Uno de los incidentes más importantes de mi vida me ocurrió (a mí, Don) hace varios años durante un retiro espiritual de una semana en el Estado de Nueva York. Éramos alrededor de cincuenta personas y nos alojábamos en un hotel de comienzos de siglo, propiedad de nuestro profesor. Puesto que los terrenos y el interior de la vieja casa necesitaban mantenimiento constante, era el lugar idóneo para que hiciéramos trabajos manuales penosos y una oportunidad perfecta para observar nuestras resistencias y reacciones mientras trabajábamos. Era verano y el calor era intenso, había pocas duchas, las colas para los cuartos de aseo comunes eran largas y casi no teníamos periodos de descanso. Como todos sabíamos, todas esas condiciones físicas y comunitarias entraban en el plan de nuestro profesor para sacar a la luz nuestros «rasgos» de personalidad, con el fin de que pudiéramos observarnos con más claridad en la intensidad de ese laboratorio vivo.

Una tarde se nos dio la rara oportunidad de hacer una siesta de tres cuartos de hora entre trabajo y trabajo. A mí se me había asignado la tarea de rascar la pintura de la pared exterior del viejo hotel, y muy pronto estaba cubierto de la cabeza a los pies de escamas de pintura seca. Al final de nuestra sesión de trabajo estaba tan agotado y sudoroso que no me importó la suciedad; necesitaba una siesta, y tan pronto nos dieron la señal de dejar el trabajo, fui el primero en llegar al dormitorio común y meterme en la cama. Poco después llegaron la mayoría de los otros chicos de ese dormitorio y a los cinco minutos ya estábamos todos disponiéndonos para dormir.

En ese momento llegó el compañero de habitación que faltaba. Alan. Le habían asignado el trabajo de cuidar a los hijos de los miembros del grupo, y por su forma de entrar, con un portazo, y de tirar las cosas a su alrededor era clarísimo que estaba furioso por no haber podido desocuparse antes para subir a dormir la siesta. Pero sí tuvo tiempo para hacer bastante ruido y no dejar descansar a nadie más tampoco.

Poco después de que entrara Alan metiendo bulla, me ocurrió algo pasmoso: vi que mis reacciones negativas subían por mi cuerpo como un tren que llega a una estación; y *no me subí al tren.* En un instante de simple claridad, vi a Alan con su rabia y frustración, vi su comportamiento tal como era, sin añadidos ni complejidades, y vi cómo se iba «acumulando» mi rabia para descargarla sobre él; y no reaccioné a nada de esto.

Al limitarme a observar mis reacciones de rabia y autojustificación en lugar de actuar según ellas, fue como si de pronto se hubiera descorrido un velo ante mis ojos y *me abrí.* En un instante se disolvió algo que normalmente me bloqueaba la percepción, y vi el mundo completamente vivo. De pronto Alan era encantador y los demás chicos perfectos en sus reacciones, fueran las que fueran. Miré por la ventana y con igual asombro vi que todo lo que me rodeaba brillaba desde dentro. La luz del sol en los árboles, las hojas mecidas por la brisa, el suave crujido de los paneles de vidrio en los viejos marcos de la ventana, todo era demasiado hermoso para expresarlo con palabras. Me quedé extasiado ante lo milagroso que era todo; todo, absolutamente todo, era hermoso.

Continuaba en ese estado de asombrado éxtasis cuando me reuní con el resto en la meditación de última hora de la tarde. Al profundizar en la meditación, abrí los ojos y miré a mi alrededor, y entré en lo que sólo puedo definir como una visión interior cuya impresión ha permanecido en mí durante años.

Lo que vi fue que cada una de las personas reunidas allí era un «ser de luz». Vi claramente

que todos estábamos hechos de luz, que éramos como formas de luz, pero sobre esa forma había surgido una corteza; esa corteza era negra y de consistencia gomosa, como alquitrán, que oscurecía la luz interior que era el yo verdadero de cada persona. En algunas partes la capa de alquitrán era muy gruesa y densa; en otras, más delgada y transparente. Las personas que han trabajado en sí mismas durante más tiempo tienen menos alquitrán e irradian más de su luz interior. Debido a sus historias personales, otras personas están cubiertas con más alquitrán y necesitan trabajar muchísimo para quitárselo.
Alrededor de una hora después, la visión se fue desvaneciendo y desapareció. Cuando terminó la meditación teníamos más trabajo que hacer; me apresuré a ir a realizar una de las tareas más ingratas: fregar los platos en la calurosa cocina, pero dado que aún seguía palpable cierto residuo del éxtasis, esa tarea también fue un momento de dicha.
Relato esta historia no sólo por su importancia para mí personalmente, sino también porque me enseñó de manera gráfica que las cosas de las que vamos a hablar en este libro son reales. Si nos observamos con sinceridad y sin juzgarnos, si vemos en acción los mecanismos de nuestra personalidad, *podemos despertar y nuestra vida puede ser un maravilloso despliegue de belleza y dicha.*

CÓMO UTILIZAR ESTE LIBRO

El eneagrama sólo puede servirnos si somos sinceros con nosotros mismos. Así pues, los elementos de este sistema, y este libro, servirán mejor como guía para la autoobservación y la autoexploración. Este libro lo hemos diseñado con muchos detalles prácticos para facilitar su uso, entre otros:

- ► Actitudes sanadoras, dones y proceso de transformación de cada tipo de personalidad.
- ► Cómo «observar y dejar marchar» los hábitos y las reacciones problemáticos.
- ► Cómo trabajar con las motivaciones de cada tipo de personalidad.
- ► Mensajes inconscientes recibidos en la infancia.
- ► Estrategias terapéuticas para cada tipo.
- ► «Empujones» espirituales para arrancar, llamadas a despertar y banderas rojas para cada tipo.
- ► Cómo cultivar la percepción en la vida cotidiana.
- ► Sesiones de trabajo interior y prácticas para cada tipo.
- ► Cómo usar el sistema para continuar el crecimiento espiritual.

Dado que es útil hacer los ejercicios que presenta este libro en una especie de diario personal, te convendría dedicar a este fin una libreta, cuaderno o archivador. Te recomendamos que uses este diario de trabajo interior para anotar las ideas y percepciones que te vengan a la mente mientras lees acerca de tu tipo de personalidad y sobre los otros ocho. A muchas personas les ocurre que esta información les evoca todo tipo de temas, recuerdos e inspiraciones creativas.
A modo de primer ejercicio te sugerimos que escribas tu biografía, no tu autobiografía; escribe sobre ti en tercera persona, usando el «él» o el «ella», no el «yo». Cuenta la historia de tu vida, comenzando por tus primeros años (o antes, lo que sabes de la historia de tu familia) hasta el momento presente, como si estuvieras hablando de otra persona. También podría ser conveniente que dedicaras una página de tu diario a cada decenio, dejando espacio para añadir ideas y observaciones al respecto a medida que las recuerdas. No te preocupes de la «corrección» literaria; lo importante es que veas tu vida en su conjunto y totalidad, como si la contara otra persona.
¿Cuáles han sido los momentos decisivos de tu vida, tus traumas y triunfos, esos momentos en que comprendiste que, para bien o para mal, tu vida no volvería a ser la misma? ¿Cuáles

han sido las personas más importantes de tu vida, las que han actuado de «testigos» de tus esfuerzos y de tu crecimiento, aquellas que te han herido y aquellas que han sido tus mentores y amigas comprensivas? Pon el máximo posible de detalles.
Vuelve a tu biografía siempre que desees añadir algo mientras lees este libro y adquieres más conocimiento sobre ti mismo. Tu historia se irá enriqueciendo y adquirirá más sentido a medida que te comprendas con más profundidad.

CAPÍTULO I

IDENTIFICACIÓN DEL TIPO DE PERSONALIDAD

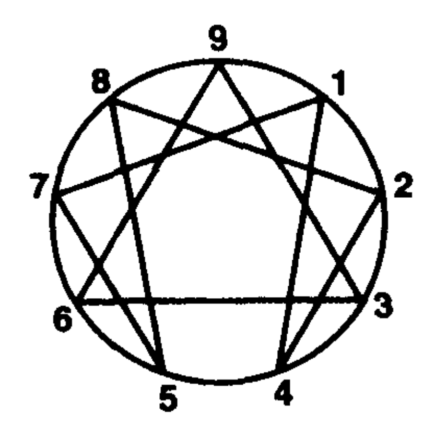
Las grandes metáforas de todas las tradiciones espirituales (gracia, liberación, renacimiento, despertar de la ilusión) testimonian que puedo trascender el condicionamiento de mi pasado para hacer algo nuevo.

SAN KEEN

No llores; no te indignes. Comprende.

SPINOZA

EL ENEAGRAMA es una figura geométrica que representa los nueve tipos de personalidad fundamentales de la naturaleza humana y sus complejas interrelaciones. Es una descripción de la psicología moderna basada en la sabiduría espiritual de muchas tradiciones antiguas diferentes. La palabra *enea-grama,* del griego *ennea,* «nueve», y *grammos,* «figura», significa «figura de nueve puntas».



EL ENEAGRAMA

El eneagrama moderno de los tipos de personalidad es una síntesis de muchas y diferentes tradiciones espirituales y religiosas. En gran parte es una condensación de la sabiduría universal, la filosofía perenne acumulada durante miles de años por cristianos, budistas, musulmanes (especialmente los sufíes) y judíos (en la Cábala). La esencia del eneagrama es el conocimiento universal de que todos los seres humanos somos presencias espirituales encarnadas en el mundo material y que misteriosamente compartimos la misma vida y el mismo espíritu del Creador. Bajo las diferencias y apariencias superficiales, detrás de las cortinas de la ilusión, la luz de la Divinidad brilla en cada persona. Sin embargo, diversas fuerzas oscurecen la luz y cada tradición espiritual tiene mitos y doctrinas para explicar las causas de que la humanidad haya perdido su conexión con lo divino.

Uno de los grandes valores del eneagrama es que se mantiene al margen de todas las diferencias doctrinales. Ha servido a personas de prácticamente todos los principales credos religiosos para redescubrir su unidad fundamental como seres espirituales. El eneagrama tiene, por lo tanto, un inmenso valor en el mundo actual, para enseñar a blancos y negros, hombres y mujeres, católicos y protestantes, árabes y judíos, heterosexuales y homosexuales, ricos y pobres, que si buscan más allá de las diferencias superficiales que los separan encontrarán un plano totalmente nuevo de humanidad común. Con la ayuda del eneagrama, vamos a descubrir que los tipos de personalidad Seis son como todos los demás Seis, y comparten los mismos valores con los demás de su tipo. Los negros tipo Uno son más parecidos a los blancos tipo Uno de lo que se podría imaginar, etcétera. Surge entonces un nuevo grado de comunidad y de compasión que hace desaparecer la ignorancia y el miedo.

Pero el eneagrama no es una religión; no se inmiscuye en la orientación religiosa de la persona; no pretende ser un camino espiritual completo. Sin embargo, se ocupa del único elemento que es fundamental a todos los caminos espirituales: el conocimiento de uno mismo. Sin conocernos a nosotros mismos no llegaremos muy lejos en nuestro viaje espiritual ni

seremos capaces de mantener ningún tipo de progreso que hayamos hecho. Uno de los grandes peligros del trabajo de transformación es que el ego intenta pasar por alto el trabajo psicológico profundo saltando demasiado pronto a lo trascendente. Esto se debe a que el ego siempre se cree que está mucho más «avanzado» de lo que está en realidad. ¿Cuántos novicios en su primer año de noviciado se han convencido de que están casi listos para la santidad? ¿Cuántos alumnos de meditación han tenido la seguridad de que alcanzaron la iluminación en un tiempo récord?

El verdadero conocimiento de uno mismo es un guardián valiosísimo contra ese engaño. El eneagrama nos lleva lejos (y hace posible el verdadero progreso) porque comienza el trabajo a partir de donde estamos realmente. Así como revela las alturas espirituales a las que somos capaces de llegar, también arroja luz, con claridad y sin juicios, sobre los aspectos de nuestra vida que están oscuros y permanecen aún sin liberar. Si queremos vivir como seres espirituales en el mundo material, tenemos que explorar más esos aspectos.

Los tres elementos básicos necesarios para el trabajo de transformación son la *presencia* (presencia mental, percepción consciente), la *práctica de la autoobservación* (adquirida del conocimiento de uno mismo) y la *comprensión de lo que se experimenta* (interpretación correcta proporcionada por un contexto mayor como una comunidad o sistema espiritual). El *Ser* aporta el primero, *tú* aportas el segundo y el *eneagrama* aporta el tercero. Cuando se unen estos tres elementos pueden ocurrir cosas con rapidez.

PRESENTACIÓN DE LOS NUEVE TIPOS

> *¿Qué ganamos con navegar hasta la Luna si no somos capaces de cruzar el abismo que nos separa de nosotros mismos?*
>
> THOMAS MERTON

> *Si los hombres se conocieran, Dios los sanarla y los perdonaría.*
>
> PASCAL

El trabajo con el eneagrama comienza cuando uno identifica su tipo y empieza a comprender sus características dominantes.

Aunque reconoceremos en nosotros comportamientos de los nueve tipos, nuestras características más determinantes están arraigadas en uno de estos tipos. En la página 23 encontrarás un cuestionario, el TRIE Riso-Hudson (Test Rápido de Identificación en el Eneagrama), que te servirá para reducir las posibilidades y encontrar tu tipo básico, y al comienzo del capítulo para cada tipo el cuestionario ITA Riso-Hudson (Identificador de Tipo según Actitudes) te servirá para confirmar tus descubrimientos. Con la ayuda de estos dos cuestionarios y las descripciones y ejercicios del capítulo para cada tipo deberías poder descubrir tu tipo de personalidad con un elevado grado de certeza.

Por ahora, lee los nombres de los nueve tipos y las breves explicaciones para ver cuáles, dos o tres, te parecen más típicos de ti. Ten presente que las características enumeradas aquí sólo son unos cuantos aspectos destacables y no representan el espectro completo de cada tipo de personalidad.

Tipo Uno: El reformador. El tipo idealista de sólidos principios. Las personas tipo Uno son éticas y concienzudas, poseen un fuerte sentido del bien y el mal. Son profesores y cruzados, se esfuerzan siempre por mejorar las cosas, pero temen cometer errores. Bien organizados, ordenados y meticulosos, tratan de mantener valores elevados, pero pueden resultar críticos y perfeccionistas. Normalmente tienen problemas de rabia e impaciencia reprimidas. En *su mejor aspecto,* el Uno sano es sabio, perceptivo, realista y noble, a la vez que moralmente

heroico.

Tipo Dos: El ayudador. El tipo preocupado, orientado a los demás. Los Dos son comprensivos, sinceros y bondadosos; son amistosos, generosos y abnegados, pero también pueden ser sentimentales, aduladores y obsequiosos. Desean intimar con los demás y suelen hacer cosas por ellos para sentirse necesitados. Por lo general tienen problemas para cuidar de sí mismos y reconocer sus propias necesidades. En *su mejor aspecto,* el Dos sano es generoso, altruista y siente un amor incondicional por sí mismo y por los demás.

Tipo Tres: El triunfador. El tipo adaptable y orientado al éxito. Las personas tipo Tres son seguras de sí mismas, atractivas y encantadoras. Ambiciosas, competentes y enérgicas, también pueden ser muy conscientes de su posición y estar muy motivadas por el progreso personal. Suelen preocuparse por su imagen y por lo que los demás piensan de ellas. Normalmente tienen problemas de adicción al trabajo y de competitividad. En *su mejor aspecto,* el Tres sano se acepta a sí mismo, es auténtico, es todo lo que aparenta ser, un modelo que inspira a otras personas.

Tipo Cuatro: El individualista. El tipo romántico e introspectivo. Los tipos Cuatro son conscientes de sí mismos, sensibles, reservados y callados. Son demostrativos, sinceros y personales emocionalmente, pero también pueden ser caprichosos y tímidos. Se ocultan de los demás porque se sienten vulnerables o defectuosos, pero también pueden sentirse desdeñosos y ajenos a las formas normales de vivir. Normalmente tienen problemas de autocomplacencia y autocompasión. En *su mejor aspecto,* los tipos Cuatro sanos son inspirados y muy creativos, capaces de renovarse y transformar sus experiencias.

Tipo Cinco: El investigador. El tipo vehemente y cerebral. Los Cinco son despabilados, perspicaces y curiosos. Son capaces de concentrarse y enfocar la atención en desarrollar ideas y habilidades complejas. Independientes e innovadores, es posible que se obsesionen con sus pensamientos y elaboraciones imaginarias. Se desligan de las cosas, pero son muy nerviosos y vehementes. Por lo general tienen problemas de aislamiento, excentricidad y nihilismo. En *su mejor aspecto,* el Cinco sano es pionero visionario, suele estar en la vanguardia y es capaz de ver el mundo de un modo totalmente nuevo.

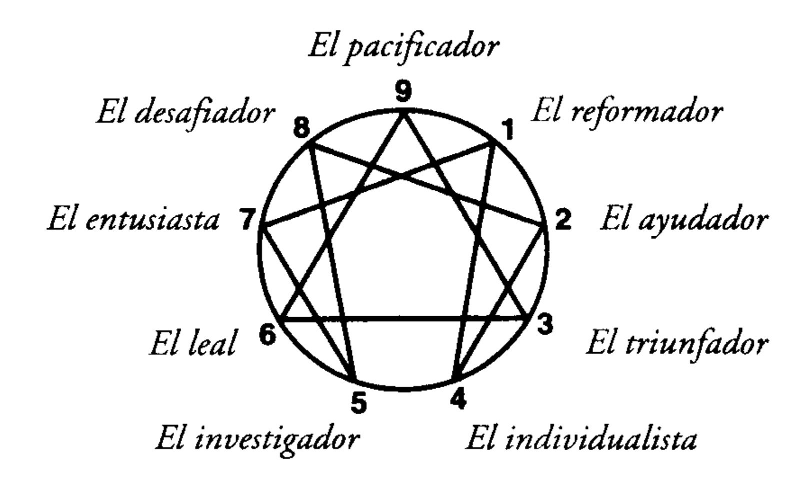
Tipo Seis: El leal. El tipo comprometido, orientado a la seguridad. Las personas tipo Seis son dignas de confianza, trabajadoras y responsables, pero también pueden adoptar una actitud defensiva, ser evasivas y muy nerviosas; trabajan hasta estresarse al mismo tiempo que se quejan de ello. Suelen ser cautelosas e indecisas, aunque también reactivas, desafiantes y rebeldes. Normalmente tienen problemas de inseguridad y desconfianza. En *su mejor aspecto,* los Seis sanos son estables interiormente, seguros de sí mismos, independientes, y apoyan con valentía a los débiles e incapaces.

Tipo Siete: El entusiasta. El tipo productivo y ajetreado. Los Siete son versátiles, optimistas y espontáneos; juguetones, animosos y prácticos, también podrían abarcar demasiado, ser desorganizados e indisciplinados. Constantemente buscan experiencias nuevas y estimulantes, pero la actividad continuada los aturde y agota. Por lo general tienen problemas de superficialidad e impulsividad. En *su mejor aspecto,* los Siete sanos centran sus dotes en objetivos dignos, son alegres, muy capacitados y muy agradecidos.

Tipo Ocho: El desafiador. El tipo poderoso y dominante. Las personas tipo Ocho son seguras de sí mismas, fuertes y capaces de imponerse. Protectoras, ingeniosas y decididas, también

resultan orgullosas y dominantes; piensan que deben estar al mando de su entorno y suelen volverse retadoras e intimidadoras. Normalmente tienen problemas para intimar con los demás. En *su mejor aspecto,* los Ocho sanos se controlan, usan su fuerza para mejorar la vida de otras personas, volviéndose heroicos, magnánimos y a veces históricamente grandiosos.

Tipo Nueve: El pacificador. El tipo acomodadizo, humilde. Los tipos Nueve son conformistas, confiados y estables. Son afables, bondadosos, se acomodan con facilidad y ofrecen su apoyo, pero también pueden estar demasiado dispuestos a transigir con los demás para mantener la paz. Desean que todo vaya sobre ruedas, sin conflictos, pero tienden a ser complacientes y a minimizar cualquier cosa inquietante. Normalmente tienen problemas de pasividad y tozudez. En *su mejor aspecto,* los Nueve sanos son indómitos y abarcadores; son capaces de unir a las personas y solucionar conflictos.



EL ENEAGRAMA CON LOS NOMBRES DE TIPOS SEGÚN RISO-HUDSON

LOS CUESTIONARIOS

El primer cuestionario, que viene a continuación, es el TRIE Riso-Hudson, el Test Rápido de Identificación en el Eneagrama.[1] Este test te servirá para limitar los tipos de personalidad con los que te identificas en menos de cinco minutos con alrededor de un 70 por ciento de certeza. Por lo menos podrás identificar las dos o tres principales posibilidades respecto a tu tipo.

El segundo cuestionario, concreto para cada tipo y que encontrarás al comienzo del capítulo pertinente, es el ITA Riso-Hudson, Identificador de Tipo según Actitudes,[2] y consta de un conjunto de quince afirmaciones muy características del tipo de personalidad que se está considerando. Si te interesa, en la página de Internet *www.EnneagramInstitute.com* hay otro test que puedes hacer. Este test, el RHETI, o Riso-Hudson Enneagram Type Indicator, versión 2.5 [Indicador de tipo en el Eneagrama de Riso-Hudson] consiste en elegir entre 144 afirmaciones emparejadas y tiene una precisión de alrededor del 80 por ciento. Además de indicar el tipo principal, realiza un perfil que indica la influencia relativa de cada uno de los nueve tipos en tu personalidad; este test suele hacerse en unos 45 minutos.

Si el eneagrama es algo nuevo para ti, haz el cuestionario TRIE y luego el ITA para ver si coinciden. Por ejemplo, el TRIE podría indicar que eres tipo Seis; entonces pasas de inmediato a las 15 afirmaciones del ITA para el tipo Seis (en capítulo 12) para comprobar si obtienes una puntuación elevada también en esas afirmaciones. Si es así, probablemente vas

[1] En inglés: Riso-Hudson QUEST: Quick Enneagram Sorting Test. *(N. de la T)*
[2] En inglés: Riso-Hudson TAS: Type Attitude Sorter. *(N. de la T)*

bien encaminado.
Sin embargo, te instamos a que continúes receptivo y leas todo el capítulo del tipo Seis (por continuar el ejemplo) hasta que encajen más piezas. Si la descripción y los ejercicios tienen un fuerte efecto en ti, entonces es casi seguro que eres un Seis.
Vamos a moderar ligeramente estas expectativas, porque siempre es posible equivocarse en el autodiagnóstico, así como, lamentablemente, es fácil que se equivoque un «especialista en eneagrama» al hacernos el diagnóstico. Por lo tanto, tómate tu tiempo para identificar tu tipo. Lee detenidamente el libro y, más importante aún, *vive un tiempo con la información* y coméntala con personas que te conozcan bien. No olvides que el autodescubrimiento es un proceso, y que este proceso no termina con la identificación del tipo de personalidad al que perteneces, más bien ese es sólo el comienzo.
Cuando descubras tu tipo lo sabrás. Es probable que sientas oleadas de alivio y vergüenza, de euforia y disgusto. De pronto verás con claridad cosas que siempre has sabido inconscientemente sobre ti y surgirán pautas de vida. Cuando te ocurra esto puedes estar seguro de que has identificado correctamente tu tipo de personalidad.

TRIE Riso-Hudson
Test Rápido de Identificación en el Eneagrama

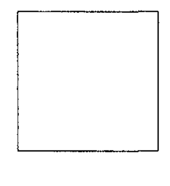
INSTRUCCIONES:
Para obtener del TRIE un resultado correcto, es importante que leas y sigas estas sencillas instrucciones.
- En cada uno de los dos grupos siguientes, elige el párrafo que refleje mejor tus actitudes y tu comportamiento generales, según tu forma de ser la mayor parte de tu vida.
- No es necesario que estés totalmente de acuerdo con cada palabra o afirmación del párrafo que elijas. Basta con que estés de acuerdo en un 80 o 90 por ciento con lo que dice el párrafo para elegirlo antes que los otros dos del grupo. Pero sí deberás identificarte con el tono general, con la ideología o «filosofía» global de ese párrafo. Probablemente no estarás de acuerdo con alguna parte de cada uno de los párrafos. No rechaces un párrafo debido a una sola palabra o frase. Mira el cuadro general.
- No analices demasiado para elegir. Elige el párrafo que tu «instinto visceral» te dice que es el que te corresponde, aunque no estés de acuerdo con todo. La idea general y el sentimiento del párrafo en su conjunto es más importante que sus elementos individuales. Guíate por tu intuición.
- Si no logras decidir con qué párrafo te identificas más en uno de los grupos, *puedes elegir dos, pero sólo en un grupo,* por ejemplo, C en el grupo 1 y X e Y en el grupo 2.
- Escribe la letra elegida en el casillero correspondiente.

GRUPO I

A. Tiendo a ser bastante independiente y confiado: pienso que la vida va mejor cuando la esperas de frente. Me fijo objetivos, me comprometo y deseo que ocurran las cosas. No me gusta quedarme sentado, prefiero realizar algo grande y dejar mi huella. No busco necesariamente confrontaciones, pero no me dejo llevar ni empujar tampoco. La mayor parte del tiempo sé lo que quiero y voy a por ello. Tiendo a trabajar mucho y a disfrutar mucho.

B. Tiendo a estar callado, y estoy acostumbrado a estar solo. Normalmente no atraigo mucho la atención en el aspecto social, y por lo general procuro no imponerme por la fuerza. No me siento cómodo destacando sobre los demás ni siendo competitivo. Probablemente muchos dirían que tengo algo de soñador, pues disfruto con mi imaginación. Puedo estar bástame a gusto sin pensar que tengo que ser activo todo el tiempo.

C. Tiendo a ser muy responsable y entregado. Me siento fatal si no cumplo mis compromisos o no hago lo que se espera de mí. Deseo que los demás sepan que estoy por ellos y que haré todo lo que crea que es mejor por ellos. Con frecuencia hago grandes sacrificios personales por el bien de otros, lo sepan o no lo sepan. No suelo cuidar bien de mí mismo; hago el trabajo que hay que hacer y me relajo (y hago lo que realmente deseo) si me queda tiempo.



Elección Grupo 1

GRUPO II

X. Soy una persona que normalmente mantiene una actitud positiva y piensa que las cosas se van a resolver para mejor. Sudo entusiasmarme por las cosas y no me cuesta encontrar en qué ocuparme. Me gusta estar con gente y ayudar a otros a ser felices; me agrada compartir con ellos mi bienestar. (No siempre me siento fabulosamente bien, pero trato de que nadie se dé cuenta.) Sin embargo, mantener esta actitud positiva ha significado a veces dejar pasar demasiado tiempo sin ocuparme de mis problemas.

Y. Soy una persona que tiene fuertes sentimientos respecto a las cosas, la mayoría de la gente lo nota cuando me siento desgraciado por algo. Sé ser-reservado con los demás, pero soy más sensible de lo que dejo ver. Deseo saber a qué atenerme con los demás y con quiénes y con qué puedo contar; la mayoría de las personas tienen muy claro a qué atenerse conmigo. Cuando estoy alterado por algo deseo que los demás reaccionen y se emocionen tamo como yo. Conozco las reglas, pero no quiero que me digan lo que he de hacer. Quiero decidir por mí mismo.

Z. Tiendo a controlarme y a ser lógico, me desagrada hacer frente a los sentimientos. Soy eficiente, incluso perfeccionista, y prefiero trabajar solo. Cuando hay problemas o conflictos personales trato de no meter mis sentimientos por medio. Algunos dicen que soy demasiado frío y objetivo, pero no quiero que mis reacciones emocionales me distraigan de lo que realmente me importa. Por lo general, no muestro mis emociones cuando otras personas «me fastidian».
Para interpretar tu respuesta, lee la página 14.

Elección Grupo 1

Si odias a una persona, odias algo de ella que forma parte de ti. Lo que no forma parte de nosotros no nos molesta.

HERMÁN HESSE

COSAS A TENER PRESENTES ACERCA DEL TIPO

► Si bien en todo el mundo se da una cierta combinación de tipos en su personalidad global, una pauta o estilo particular es nuestra «base» y volvemos a ella una y otra vez. Nuestro tipo básico continúa siendo el mismo durante toda la vida. Aunque la persona cambia y se desarrolla de numerosas formas, no cambia de un tipo básico de personalidad a otro.

► Las descripciones de los tipos de personalidad son universales y valen tanto para hombres como para mujeres. Como es lógico, los hombres y las mujeres expresan de modo algo diferente las mismas actitudes, características y tendencias, pero los temas básicos del tipo continúan siendo los mismos.

► No todos los detalles de la descripción del tipo básico son aplicables *siempre.* Esto se debe a que constantemente oscilamos entre las características sanas, las que representan un término medio y las insanas que conforman nuestro tipo de personalidad, como veremos al tratar los niveles de desarrollo (capítulo 6). También veremos que una mayor o menor madurez o un mayor o menor estrés tienen una influencia importante en la forma de expresar nuestro tipo.

► Aunque a cada tipo le hemos dado un nombre descriptivo (Reformador, Ayudador, etc.), en la práctica preferimos usar su número. Los números son valores neutros, nos ofrecen un modo objetivo y corto de referirnos a los tipos. Además, la categoría numérica de los tipos no es importante:
ser de un tipo con un número mayor no es mejor que ser de un tipo con un número menor (por ejemplo, no es mejor ser un Nueve que un Uno).

► Ninguno de los tipos de personalidad es mejor ni peor que cualquier otro; cada tipo tiene sus ventajas y desventajas, sus fuerzas y debilidades únicas. Es posible, sin embargo, que algunos tipos sean más valorados en una cultura o un grupo determinados. A medida que vayas sabiendo más acerca de todos los tipos verás que así como cada uno tiene sus capacidades únicas, cada uno tiene también diferentes limitaciones.

► Sea cual sea el tipo al que pertenezcas, *hasta cierto punto tienes en ti los nueve tipos.* Explorarlos todos y verlos todos actuando en uno es ver el espectro completo de la naturaleza humana. Este conocimiento te dará mucha más comprensión y compasión por los demás, porque reconocerás en ti muchos aspectos de sus hábitos y reacciones particulares. Es mucho más difícil condenar la agresividad de los Ocho o la disfrazada desvalidez de los Dos, por ejemplo, si reconocemos la agresividad y la desvalidez en nosotros mismos. Si exploras los nueve tipos en ti, verás lo interdependientes que son, tal como los representa el símbolo del eneagrama.

IDENTIFICACIÓN DEL TIPO DE OTRAS PERSONAS

Aquel que conoce a los demás es docto; aquel que se conoce a sí mismo es sabio.

LAO TSE

Estamos convencidos de que siempre es más problemático usar el eneagrama para identificar el tipo de otras personas que el nuestro propio. Toda persona tiene puntos ciegos y son tantas las variaciones posibles entre los tipos que es inevitable que sencillamente no las conozcamos todas. Dados nuestros prejuicios personales es también muy probable que tengamos una franca aversión a algunos tipos. Ten presente que la finalidad principal del eneagrama es el descubrimiento y la comprensión de uno mismo.

Además, conocer nuestro tipo o el de otra persona puede aportarnos muchas percepciones valiosas, pero de ninguna manera nos dice todo acerca de la persona, como no nos lo dice saber su raza o su nacionalidad. El tipo no nos dice nada acerca de la historia, la inteligencia, el talento, la honradez, la integridad o el carácter de la persona ni sobre muchos otros factores. Por otro lado, sí nos dice muchísimo sobre cómo vemos el mundo, los tipos de elecciones que tendemos a hacer, los valores que tenemos, lo que nos motiva, nuestra forma de reaccionar ante otras personas y ante el estrés, y muchas otras cosas importantes. A medida que nos familiarizamos con las formas de personalidad reveladas por este sistema nos es más fácil valorar las perspectivas que difieren de las nuestras.

LA FINALIDAD MÁS PROFUNDA DEL ENEAGRAMA

Identificarse con uno de los nueve tipos de personalidad podría ser algo revolucionario. Es posible que por primera vez en la vida veamos la pauta y el motivo fundamental global de la forma como hemos vivido y nos hemos comportado. Sin embargo, llega un momento en el que «el conocimiento de nuestro tipo» se incorpora a la imagen que tenemos de nosotros mismos, lo cual en realidad podría comenzar a interferir en nuestro crecimiento.

En efecto, algunos alumnos del eneagrama se encariñan con su tipo de personalidad: «Pues claro que soy un paranoico; al fin y al cabo soy un Seis», o «Ya sabes cómo somos los Siete, no podemos quedarnos quietos». Justificar un comportamiento discutible o adoptar una identidad más rígida son malas formas de emplear el eneagrama.

Al ayudarnos a ver lo atrapados que estamos en nuestros trances y lo alejados que estamos de nuestra naturaleza esencial, *el eneagrama nos invita a profundizar en el misterio de nuestra verdadera identidad.* Su finalidad es iniciar un proceso de exploración que nos lleve a una verdad más profunda acerca de nosotros mismos y de nuestro lugar en el mundo. Pero si lo usamos simplemente para mejorar nuestra propia imagen detendremos el proceso de desvelar (o recuperar, en realidad) nuestra verdadera naturaleza. Si bien conocer nuestro tipo nos da información importante, esa información es sólo un punto de partida para un viaje mucho mas grandioso. En resumen, *saber a qué tipo pertenecemos no es el destino final.*

El objetivo de este trabajo es poner fin a las reacciones automáticas de la personalidad llevándolas al terreno de lo consciente. Sólo despertaremos si aportamos percepción y claridad al mecanismo de la personalidad, eso es lo que nos ha motivado a escribir este libro. Cuanto más percibamos las respuestas mecánicas de nuestra personalidad menos nos identificaremos con ellas y más libertad tendremos. De eso trata el eneagrama.

Código	*Tipo*	*Nombre del tipo y características principales*
AX	7	*El entusiasta.* Optimista, hábil, impulsivo.
AY	8	*El desafiador.* Seguro, decidido, dominante.
AZ	3	*El triunfador.* Adaptable, ambicioso, consciente de su imagen.
BX	9	*El pacificador.* Receptivo, tranquilizador, complaciente.
BY	4	*El individualista.* Intuitivo, esteta, ensimismado.
BZ	5	*El investigador.* Perceptivo, innovador, objetivo.
CX	2	*El ayudador.* Humanitario, generoso, posesivo.
CY	6	*El leal.* Encantador, responsable, defensivo.
CZ	1	*El reformador.* Racional, de sólidos principios y autodominio.

CAPÍTULO 2

RAÍCES ANTIGUAS, PERCEPCIONES MODERNAS

Entérate de lo que eres, y sé lo que eres.

PINDARO

Coge el entendimiento de Oriente y el conocimiento de Occidente y después busca.

GURDJIEFF

Acuérdate de ti siempre y en todas partes.

GURDJIEFF

El actual eneagrama de los tipos de personalidad no procede de una sola fuente. Es un híbrido, una amalgama moderna proveniente de varias tradiciones de sabiduría antigua combinadas con la psicología moderna. Diversos autores han especulado sobre sus orígenes, y sus entusiastas han elaborado una buena cantidad de folclore sobre su historia y desarrollo, pero, por desgracia, gran parte de la información que se transmite es errónea. Muchos autores antiguos atribuían todo el sistema a los maestros sufíes, lo cual ahora sabemos que no es así.

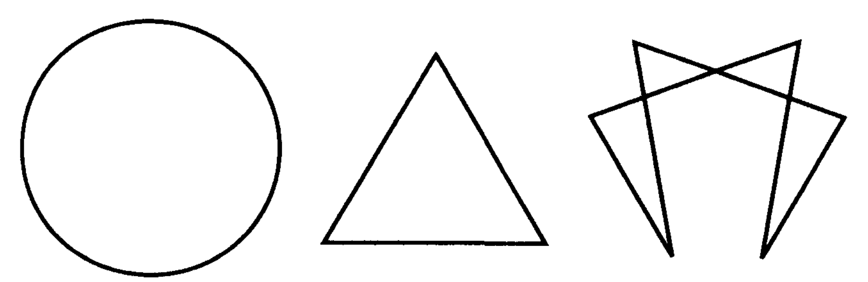
Para comprender la historia del eneagrama es necesario distinguir entre su *símbolo* y los *nueve tipos de personalidad.* Es cierro que el símbolo del eneagrama es antiguo, tiene unos 2.500 años de antigüedad o más. De igual modo, las ideas que finalmente llevaron al desarrollo de la psicología de los nueve tipos se remonta por lo menos al siglo IV y tal vez a antes. Sin embargo, sólo ha sido en las últimas décadas cuando se han unido estas dos fuentes.

El origen exacto del símbolo del eneagrama se ha perdido para la historia; no sabemos de dónde procede, así como no sabemos quién inventó la rueda ni quién inventó la escritura. Se dice que se originó en Babilonia alrededor del año 2500 a. de C., pero hay pocas pruebas fehacientes de que sea así. Muchas de las ideas abstractas relacionadas con el eneagrama, por no decir su derivación de la geometría y las matemáticas, sugieren que podría tener raíces en el pensamiento griego clásico. Las teorías que subyacen al diagrama se pueden encontrar en las ideas de Pitágoras, Platón y algunos filósofos neoplatónicos. En todo caso, está claro que forma parte de la tradición occidental que dio origen al judaismo, el cristianismo y el islam, así como a las filosofías hermética y gnóstica, aspectos de las cuales se encuentran en estas tres grandes religiones proféticas.

En todo caso, de lo que no cabe duda es que el responsable de introducir el *símbolo* del eneagrama en el mundo moderno fue George Ivanovich Gurdjieff. Gurdjieff era armenio-griego nacido alrededor de 1875; de joven se interesó por el conocimiento esotérico y se convenció de que los antiguos habían desarrollado una ciencia completa para transformar la psique humana y que ese conocimiento se había perdido después. Junto con un grupo de amigos que compartían su deseo de recuperar esa ciencia perdida de transformación humana dedicó la primera parte de su vida a investigar todo tipo de sabiduría antigua que lograba encontrar. Estos amigos formaron un grupo llamado Buscadores de la Verdad (SAT: *Seekers After Truth) y* decidieron explorar las diferentes enseñanzas y sistemas de pensamiento cada uno por separado y reunirse periódicamente para comunicarse lo aprendido. Viajaron mucho, visitaron Egipto, Afganistán, Grecia, Persia, India y Tíbet, pasaron periodos en monasterios y santuarios remotos y aprendieron todo lo que pudieron acerca de las tradiciones de sabiduría antiguas.

En algún lugar durante sus viajes, posiblemente en Afganistán o Turquía, Gurdjieff encontró el símbolo del eneagrama. Después desarrolló su síntesis de lo que él y los demás miembros del grupo habían descubierto. Acabó sus muchos años de investigación justo antes de la

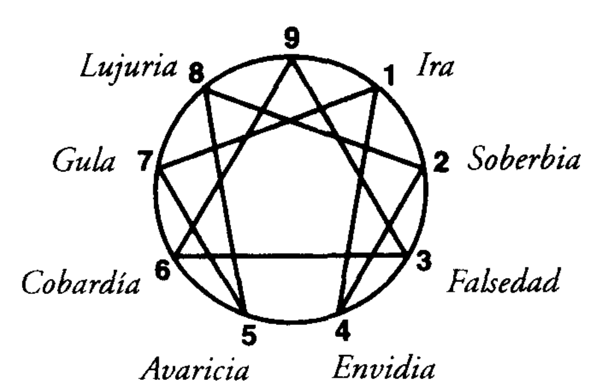
Primera Guerra Mundial y comenzó a enseñar en San Petersburgo y Moscú, atrayendo de inmediato un público entusiasta.
Gurdjieff enseñaba un compendio vasto y complejo de psicología, espiritualidad y cosmología cuyo objetivo era ayudar a los alumnos a comprender su lugar en el Universo y su finalidad en la vida. Gurdjieff también enseñaba que el eneagrama era el símbolo principal y más importante de su filosofía. Afirmaba que una persona no comprende algo por completo mientras no lo entiende desde el punto de vista del eneagrama, es decir, mientras no sabe colocar correctamente los elementos de un proceso en los puntos correctos del eneagrama, para ver así las partes interdependientes del todo que se sostienen unas a otras. Así pues, el eneagrama que enseñaba Gurdjieff era ame todo un *modelo de procesos naturales,* no una tipología psicológica.
Gurdjieff explicaba que el símbolo del eneagrama tiene tres partes que representan tres leyes divinas que rigen toda la existencia. La primera de estas partes es el *círculo,* mándala universal usado casi en todas las culturas. El círculo representa la unidad, la totalidad y la unicidad, y simboliza la idea de que *Dios es uno,* la característica distintiva de las principales religiones occidentales: el judaísmo, el cristianismo y el islam.
Dentro del círculo encontramos el siguiente símbolo, el *triángulo. En* la tradición cristiana, representa la Trinidad: Padre, Hijo y Espíritu Santo. De modo similar, la cábala, enseñanza esotérica del judaísmo, afirma que Dios se manifiesta inicialmente en el Universo en forma de tres emanaciones o «esferas», las *sefirot* (Kéter, Bina y Jojmá), que aparecen en el principal símbolo de la cábala, el Árbol de la Vida. En otras religiones también vemos reflejos de esta idea trinitaria: los budistas hablan de Buda, Dharma y Sangha; los hindúes, de Visnú, Brahma y Siva, y los racistas hablan del Cielo, la Tierra y el Hombre.
Es notable cómo casi todas las principales religiones del mundo enseñan que el Universo es una manifestación no de dualidad, como enseña la lógica occidental, sino de trinidad. Nuestra manera habitual de mirar la realidad se basa en pares de opuestos, por ejemplo bueno y malo, blanco y negro, masculino y femenino, introvertido y extrovertido, etcétera. Las tradiciones antiguas, no obstante, no ven hombre y mujer sino hombre, mujer e hijo/a; las cosas no son blancas o negras sino blancas, negras y grises.
A este fenómeno Gurdjieff lo llamó la «Ley de Tres»; según esta ley todo lo que existe es resultado de la interacción de tres fuerzas (las que sean, en una situación o dimensión dada). Incluso parece que los descubrimientos de la física moderna apoyan esta idea de la Ley de Tres; en la escala subatómica, los átomos están formados por protones, electrones y neutrones, y en lugar de haber cuatro fuerzas fundamentales de la naturaleza, como se creía antes, la física ha descubierto que en realidad sólo hay tres: la fuerza fuerte, la fuerza débil y el electromagnetismo.



LAS TRES PARTES DEL SÍMBOLO DEL ENEAGRAMA

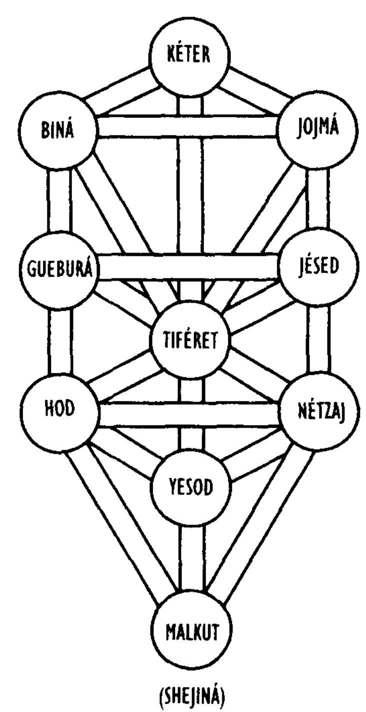
La tercera parte de este símbolo triple es la *hexada* (la figura cuyo trazo sigue los números 1-4-2-8-5-7). Esta figura simboliza lo que Gurdjieff llamó la «Ley de Siete», que tiene que ver con el proceso y el desarrollo en el tiempo; afirma que nada es estático, todo se mueve y se

convierte en otra cosa. Incluso las piedras y las estrellas se transforman finalmente. Todo cambia, se re-cicla, evoluciona o se transfiere, aunque de modos legítimos y previsibles según su naturaleza y las fuerzas que actúan sobre ello. Los días de la semana, la tabla periódica y la octava de la música occidental se basan en la Ley de Siete.
Uniendo estos tres elementos (círculo, triángulo y hexada) obtenemos el eneagrama. Es un símbolo que representa la integridad de una cosa (el círculo), cómo su identidad resulta de la interacción de tres fuerzas (el triángulo) y cómo evoluciona o cambia con el tiempo (la hexada).



ENEAGRAMA DE LAS PASIONES (PECADOS CAPITALES) DE ÓSCAR ICHAZO

Gurdjieff enseñaba el eneagrama mediante una serie de bailes sagrados, explicaba que debía considerarse un *símbolo vivo,* dinámico, móvil, no estático. Sin embargo, en ninguno de los escritos publicados de Gurdjieff ni de sus discípulos habla del eneagrama de los tipos de personalidad. Los orígenes de ese eneagrama son más recientes y se basan principalmente en dos fuentes modernas.
La primera es Óscar Ichazo. Igual que Gurdjieff, ya desde muy joven a Ichazo le fascinó el descubrimiento de conocimientos perdidos. En su infancia aprovechó su extraordinaria inteligencia para asimilar textos filosóficos y metafísicos de la vasta biblioteca de su tío. Muy joven viajó desde su casa, en Bolivia, a Buenos Aires y después a otras partes del mundo en busca de sabiduría antigua. Después de viajar por Oriente Medio y otras regiones, regresó a Sudamérica y comenzó a destilar lo que había aprendido.
Ichazo investigó y sintetizó los numerosos elementos del eneagrama hasta que, a comienzos de los años cincuenta, descubrió la conexión entre el símbolo y los tipos de personalidad. Los nueve tipos que relacionó con el símbolo del eneagrama proceden de una tradición antigua, la de *recordar los nueve atributos divinos como se reflejan en la naturaleza humana.* Estas ideas comenzaron con los neoplatónicos, si no antes, y aparecieron en las *Eneadas* de Plotino en el siglo III. Entraron en la tradición cristiana como sus opuestos: la distorsión de los atributos divinos se convirtió en los siete pecados (o «pasiones») capitales, más otros dos (el miedo y la mentira o engaño).
Común al eneagrama y a los siete pecados capitales es la idea de que si bien los tenemos todos en nosotros, uno en particular aflora una y otra vez; esa es la causa de nuestro desequilibrio y de que quedemos atrapados en el ego. Ichazo exploró las ideas antiguas acerca de los nueve atributos divinos, desde Grecia a los padres del desierto del siglo IV, que fueron los primeros en desarrollar el concepto de los siete pecados capitales, y desde allí pasó a la literatura medieval, como en los *Cuentos de Canterbury* de Chaucer y el «Purgatorio» de Dante.



EL ÁRBOL DE LA VIDA *(ETZ HAYIM)*

También exploró la antigua tradición judía de la cábala. Esta enseñanza mística se desarrolló

en las comunidades judías de Francia y España entre los siglos XII y XIV de nuestra era, aunque tenía antecedentes en las tradiciones místicas judías antiguas, como también en el gnosticismo y el neoplatonismo. Un símbolo fundamental en la filosofía cabalística es el llamado Árbol de la Vida *(Etz Hayim),* que, a semejanza del eneagrama, contiene las ideas de unidad, trinidad y un proceso de desarrollo que entraña siete partes.

En un relámpago de genialidad, a mediados de los años cincuenta, Ichazo consiguió situar en la secuencia correcta todo este material sobre el símbolo del eneagrama. Sólo entonces se unieron las diferentes corrientes de transmisión para formar la plantilla básica del eneagrama tal como lo conocemos hoy.

En 1970, el famoso psiquiatra Claudio Naranjo, que estaba desarrollando un programa de terapia gestalt en el Instituto Esalen de Big Sur (California), y un buen número de otros pensadores del movimiento de potencial humano, viajaron a Arica (Chile) para estudiar con Ichazo, que dirigía un curso intensivo de 40 días diseñado para conducir a los alumnos a la auto-comprensión. Una de las primeras cosas en su programa era el eneagrama, junto con los nueve tipos o lo que él llamaba «fijaciones del ego».

De inmediato el eneagrama cautivó a un buen número de personas, en particular a Naranjo, que volvió a California y comenzó a enseñarlo junto con otros sistemas psicológicos que había estudiado. Naranjo se interesó en hacer la correspondencia entre los tipos del eneagrama y las categorías psiquiátricas que él conocía, y comenzó a ampliar los breves esquemas de Ichazo sobre los tipos. Un método para demostrar la validez del sistema fue reunir grupos de personas que se identificaban con un determinado tipo o cuyas categorías psiquiátricas se conocía y entrevistarlas para destacar las similitudes y adquirir más información. Por ejemplo, reunía a todas las personas de su grupo que tenían personalidad compulsiva-obsesiva para observar cómo correspondían sus reacciones con las descripciones del tipo de personalidad Uno, etcétera.

El método de Naranjo de usar grupos de personas para comprender los tipos no es un tradición oral antigua como se ha afirmado a veces; tampoco el eneagrama de la personalidad proviene de un cuerpo de conocimientos que han llegado hasta nosotros desde una fuente oral. El uso de paneles o grupos comenzó con Naranjo a principios de los años setenta, y es sólo una manera de enseñar e iluminar el eneagrama.

Naranjo empezó a enseñar una primera versión del sistema a grupos particulares de Berkeley (California) y a partir de allí su enseñanza se extendió rápidamente. El eneagrama lo enseñaban entusiastas en la zona de la Bahía de San Francisco así como en las casas de retiro de los jesuitas por toda Norteamérica, donde uno de nosotros. Don, entonces seminarista jesuita, aprendió la primera versión. A partir del trabajo fundamental de Ichazo y Naranjo, varios otros, entre ellos nosotros, los autores de este libro, hemos desarrollado el eneagrama y descubierto muchas facetas nuevas.

Nuestro trabajo ha consistido principalmente en desarrollar la base psicológica de los tipos, redondeando las primeras descripciones muy breves y demostrando cómo el eneagrama está relacionado con otros sistemas psicológicos y espirituales. Don siempre ha estado convencido de que mientras no estén completa y correctamente definidas las descripciones de los tipos el eneagrama será de poca utilidad real para nadie, y en realidad sería una fuente de mala información y mal orientados intentos de crecimiento.

En 1977 hubo un progreso importante, cuando descubrió los «niveles de desarrollo». Los niveles revelaron las gradaciones de crecimiento y deterioro por los que pasa la gente a lo largo de su vida; mostraron qué rasgos y motivaciones van con cada tipo y por qué. En un plano más profundo, indicaron nuestro grado de identificación con la personalidad y nuestra consecuente falta de libertad. También subrayó las motivaciones psíquicas de los tipos, de modo distinto a las descripciones impresionistas que predominaban cuando comenzó a trabajar. Desarrolló estas y otras ideas, tales como las correlaciones con otras tipologías

psicológicas y presentó sus hallazgos en *Personality Types* (1987) y *Understanding the Enneagram* (1990).[3]

Russ se unió a Don en 1991, al principio para ayudarlo a elaborar un cuestionario para identificar el tipo, que finalmente se convirtió en el *Riso-Hudson Enneagram Type Indicator* (RHETI), y después colaboró en la revisión de *Personality Types* (1996). Russ ha aportado su comprensión y experiencia de las tradiciones y prácticas que subyacen a la teoría del eneagrama. Después desarrolló más las ideas presentadas por Don, descubriendo muchas de las estructuras más profundas de los tipos así como muchas de las implicaciones del sistema para el crecimiento personal. Desde 1991 los dos hemos dirigido talleres y seminarios por todo el mundo y muchas de las percepciones que presentamos en este libro provienen de nuestra experiencia de trabajar con nuestros alumnos. Tenemos el privilegio de trabajar con personas de todos los continentes habitados y de todas las religiones importantes. Continúa sorprendiéndonos e impresionándonos lo universal y lo práctico que es el eneagrama.

LAS NUEVE PASIONES

La idea de pecados capitales (también llamados «pasiones») se comprende mejor si no damos un sentido de maldad a la palabra *pecado* y la consideramos sólo como la tendencia a «errar el tiro» en cierto modo. Las pasiones representan las nueve maneras principales de descentrarnos y distorsionar nuestro modo de sentir, pensar y hacer.

1	IRA	Esta pasión podría definirse mejor como *resentimiento.* La ira o rabia de suyo no es el problema, pero en los Uno está reprimida, lo cual los lleva a una continua frustración, a estar insatisfechos consigo mismos y con el mundo.
2	SOBERBIA	La soberbia es la incapacidad o renuencia a reconocer los propios sufrimientos. Los Dos niegan muchas de sus necesidades mientras intentan «ayudar» a otros. Esta pasión podría definirse también como *vanagloria,* orgullo por la propia virtud.
3	FALSEDAD	Entendida la falsedad como la creencia de que sólo somos el ego. Cuando lo creemos nos esforzamos en desarrollar el ego en lugar de desarrollar nuestra verdadera naturaleza. Esta pasión también se la denomina *vanidad,* el intento de hacer que el ego se sienta valioso sin recurrir a nuestra fuente espiritual.
4	ENVIDIA	La envidia se fundamenta en la sensación de que nos falta algo esencial. La envidia lleva a los Cuatro a pensar que otros poseen cualidades de las que ellos carecen. Los Cuatro anhelan lo que les falta y no ven los muchos bienes que hay en sus vidas.
5	AVARICIA	Los Cinco creen que carecen de recursos interiores y que una relación demasiado intensa con los demás los conducirá a un agotamiento catastrófico. Esta pasión los lleva a abstenerse del contacto con el mundo; así se aterran a sus recursos y reducen al mínimo sus necesidades.
6	COBARDÍA	Esta pasión podría definirse más correctamente como *ansiedad,* porque la ansiedad nos lleva a temer cosas que no están ocurriendo. Los Seis viven en un estado constante de aprensión y se preocupan por posibles acontecimientos futuros.
7	GULA	La gula alude al insaciable deseo de «llenarse» de experiencias. Los Siete intentan superar la sensación de vacío interior realizando numerosas ideas y actividades positivas y estimulantes, pero nunca sienten que tienen suficiente.

[3] *Tipos de personalidad y Comprendiendo el eneagrama.* Cuatro Vientos, Santiago de Chile. *(N. De la T.)*

8	LUJURIA	La lujuria no alude solamente al deseo sexual; los Ocho son «lujuriosos» en el sentido de que los impulsa una necesidad constante de vehemencia, dominio y expansión. La lujuria es causa de que los Ocho intenten acometerlo todo en la vida, para imponerse con voluntariedad.
9	PEREZA	La pereza no significa simplemente holgazanería, puesto que los Nueve pueden ser muy activos y hábiles. Alude más bien al deseo de no dejarse afectar por la vida. Es una renuencia a levantarse con plena vitalidad para entregarse totalmente a la vida.

LA HISTORIA DEL CERRAJERO: CUENTO SUFÍ

Había una vez un cerrajero al que acusaron injustamente de unos delitos y lo condenaron a vivir en una prisión oscura y profunda. Cuando llevaba allí algún tiempo, su mujer, que lo quería muchísimo, se presentó al rey y le suplicó que le permitiera por lo menos llevarle una alfombra a su marido para que pudiera cumplir con sus postraciones cada día. El rey consideró justa esa petición y dio permiso a la mujer para llevarle una alfombra para la oración. El prisionero agradeció la alfombra a su mujer y cada día hacía fielmente sus postraciones sobre ella.

Pasado un tiempo, el hombre escapó de la prisión y cuando le preguntaban cómo lo había conseguido, él explicaba que después de años de hacer sus postraciones y de orar para salir de la prisión, comenzó a ver lo que tenía justo bajo las narices. Un buen día vio que su mujer había tejido en la alfombra el dibujo de la cerradura que lo mantenía prisionero. Cuando se dio cuenta de esto y comprendió que ya tenía en su poder toda la información que necesitaba para escapar, comenzó a hacerse amigo de sus guardias. Y los convenció de que todos vivirían mucho mejor si lo ayudaban y escapaban juntos de la prisión. Ellos estuvieron de acuerdo, puesto que aunque eran guardias comprendían que también estaban prisioneros. También deseaban escapar pero no tenían los medios para hacerlo.

Así pues, el cerrajero y sus guardias decidieron el siguiente plan: ellos le llevarían piezas de metal y él haría cosas útiles con ellas para venderlas en el mercado. Juntos amasarían recursos para la huida y del trozo de metal más fuerte que pudieran adquirir el cerrajero haría una llave.

Una noche, cuando ya estaba todo preparado, el cerrajero y sus guardias abrieron la cerradura de la puerta de la prisión y salieron al frescor de la noche, donde estaba su amada esposa esperándolo. Dejó en la prisión la alfombra para orar, para que cualquier otro prisionero que fuera lo suficientemente listo para interpretar el dibujo de la alfombra también pudiera escapar. Así se reunió con su mujer, sus ex guardias se hicieron sus amigos y todos vivieron en armonía. El amor y la pericia prevalecieron.

Esta historia tradicional sufí, de Idries Shah, podría simbolizar nuestro estudio del eneagrama: la cerradura es nuestra personalidad, la alfombra para orar es el eneagrama y la llave es el trabajo. Observa que aunque la esposa le lleva la alfombra, para obtener las herramientas el cerrajero tiene que crear algo útil para los guardias. No puede salir solo ni gratis. Además, durante todo el tiempo que oraba por la libertad el medio para su liberación estaba literalmente bajo sus narices, aunque él no veía el dibujo ni entendía su significado. Pero un día despertó, vio el dibujo y entonces tuvo los medios para escapar.

La lección de la historia es clara: *cada uno de nosotros está prisionero.* Sólo hemos de despenar para «leer» el dibujo de la cerradura que nos permitirá escapar.

CAPÍTULO 3

ESENCIA Y PERSONALIDAD

El verdadero yo es el espíritu, no esa figura física a la que podemos apuntar con el dedo.

CICERÓN

El desarrollo espiritual es un viaje largo y arduo, una aventura por tierras desconocidas llenas de sorpresas, alegría, belleza, dificultades e incluso peligros.

ROBERTO ASSAGIOLI

La verdad esencial que nos transmite el eneagrama es que *somos mucho más que nuestra, personalidad.* La personalidad no es más que las partes conocidas y condicionadas de una gama de capacidades mucho más amplia que todos poseemos. Más allá de las limitaciones de nuestra personalidad, cada uno existe como una vasta categoría, en gran parte no reconocida, de Ser o Presencia, lo que se llama nuestra *Esencia.* En lenguaje espiritual podríamos decir que dentro de cada persona hay una chispa individual de lo Divino, aunque hemos olvidado esta verdad fundamental porque *estamos dormidos a nuestra verdadera naturaleza.* No experimentamos nuestra naturaleza Divina, no experimentamos a los demás como manifestaciones de lo Divino. Más bien solemos volvernos duros, incluso cínicos, tratando a los demás como objetos de los que hay que defenderse o a los que hay que usar para nuestra gratificación.

La mayoría tenemos cierta idea de lo que es la personalidad, pero probablemente la idea de esencia nos es desconocida. Cuando hablamos de esencia nos referimos a su significado literal, lo que somos fundamentalmente, nuestro *yo esencial,* la base de Ser que hay en nosotros *(espíritu* es otra palabra apropiada).

También es importante distinguir entre esencia o espíritu y «alma». La base fundamental de nuestro ser es esencia o espíritu, pero toma una forma dinámica que llamamos «alma». Nuestra personalidad es un aspecto particular de nuestra alma. Nuestra alma está «hecha de» esencia o espíritu. Si el espíritu fuera agua, el alma sería un determinado lago o río, y la personalidad sería las olas sobre su superficie o trozos de hielo en el río.

Generalmente no experimentamos nuestra esencia ni sus muchos aspectos porque nuestra percepción está muy dominada por nuestra personalidad. Pero cuando aprendemos a percibir nuestra personalidad, esta se hace más transparente y entonces podemos experimentar más directamente nuestra esencia. Seguimos funcionando en el mundo, pero con una creciente comprensión de nuestra conexión con la divinidad. Comprendemos que formamos parte de una presencia divina que nos rodea y está en nuestro interior y que se despliega constante y milagrosamente.

El eneagrama puede servirnos para ver lo que nos impide recordar esta verdad profunda sobre quiénes somos realmente, la verdad de nuestra naturaleza espiritual. Lo hace ofreciéndonos percepciones profundas y concretas de nuestra naturaleza psíquica y espiritual. También nos ofrece orientación respecto al aspecto que es necesario trabajar, pero sólo mientras tengamos presente que no nos dice quiénes somos sino cómo hemos limitado a quienes somos. *El eneagrama no nos encierra dentro de una caja, nos muestra la caja en que y a estamos, y la salida.*

PSICOLOGÍA SAGRADA

El hombre desea ser feliz aun cuando viva de tal modo que haga imposible la

felicidad.

SAN AGUSTÍN

[...] el proceso neurótico [...] es un problema del yo. Es un proceso de abandonar el verdadero yo por uno idealizado; de tratar de realizar ese yo falso en lugar del potencial humano que nos es dado.

KAREN HORNEY

La mayor felicidad es conocer la fuente de la infelicidad.

DOSTOIEVSKI

Una de las lecciones profundas del eneagrama es que la integración psíquica y la comprensión espiritual no son procesos separados. Sin espiritualidad la psicología no nos puede liberar ni conducir a las verdades más profundas acerca de nosotros mismos, y sin la psicología, la espiritualidad puede llevarnos a la grandiosidad, la ilusión engañosa y al intento de huir de la realidad. El eneagrama no es ni psicología árida ni misticismo enigmático, sino un instrumento de transformación que utiliza la claridad y la percepción interior de la psicología para acceder a una espiritualidad profunda y universal. Así, en sentido literal, el eneagrama es «el puente entre la psicología y la espiritualidad».

El núcleo de esta psicología sagrada es que *nuestro tipo básico revela los mecanismos psíquicos por los cuales olvidamos nuestra verdadera naturaleza, nuestra esencia divina, nos revela el modo como nos abandonamos.* La personalidad utiliza las capacidades del temperamento innato para desarrollar defensas y compensaciones para las heridas recibidas en la infancia. Para sobrevivir a las dificultades, sean cuales fueren, con que nos encontramos en esa fase de la vida, sin darnos cuenta nos especializamos en un repertorio limitado de estrategias, imágenes propias y comportamientos que nos permitieron salir adelante y sobrevivir en el entorno de esos primeros años. Cada uno, por lo tanto, se ha hecho «experto» en una determinada forma de arreglárselas que, si se usa en exceso, también se convierte en el núcleo del aspecto disfuncional de nuestra personalidad.

A medida que las defensas y estrategias de nuestra personalidad se van estructurando, nos desconectan de nuestra experiencia directa de nosotros mismos, de nuestra esencia. Entonces, la personalidad se convierte en la fuente de identidad, en lugar de ser el contacto con nuestro ser. Nuestro sentido de nosotros mismos se basa cada vez más en imágenes internas, recuerdos y comportamientos aprendidos y no en la expresión espontánea de nuestra naturaleza. Esta desconexión con nuestra esencia nos produce una profunda ansiedad, que se manifiesta en forma de una de las nueve pasiones.

Una vez instaladas, estas pasiones, que normalmente son inconscientes e invisibles para nosotros, comienzan a dirigir la personalidad.

Comprender nuestro tipo de personalidad y su dinámica, por lo tanto, es una forma potente de acceder al inconsciente, a nuestras heridas y mecanismos de compensación y, en último término, a nuestra curación y transformación. El eneagrama nos muestra los aspectos donde más nos «hace caer» la personalidad. Destaca aquello de lo que somos capaces a la vez que nos muestra lo innecesarios y contraproducentes que son nuestros comportamientos y nuestras reacciones. Por eso, cuando nos identificamos con nuestra personalidad nos acostumbramos a ser mucho menos de lo que realmente somos; es como si nos regalaran una mansión, exquisitamente amueblada y decorada y con hermosos y bien cuidados jardines, pero nos limitáramos a vivir encerrados en un cuarto pequeño y oscuro del sótano. La mayoría hemos olvidado que existe el resto de la mansión y que en realidad somos los propietarios.

Como han señalado los maestros espirituales a lo largo de los siglos, *estamos dormidos a nosotros y a nuestras vidas.* Pasamos la mayor parte del día obsesionados por ideas,

ansiedades, preocupaciones e imágenes mentales. Rara vez estamos presentes en nosotros mismos y en nuestra experiencia inmediata. Pero cuando comenzamos a trabajar en nosotros mismos vemos que nuestra atención ha sido atrapada o «magnetizada» por las preocupaciones y características de nuestra personalidad, y que en realidad vamos sonámbulos por gran parte de la vida. Esta visión de las cosas es contraria al sentido común y suele ser insultante para la forma en que nos vemos, como seres independientes, conscientes y bajo control.
Al mismo tiempo, nuestra personalidad no es «mala»; es una parte importante de nuestro desarrollo y es necesaria para el refinamiento de nuestra naturaleza esencial. El problema es que nos quedamos atascados en la personalidad y no sabemos pasar a la fase siguiente. Esto no es consecuencia de ningún defecto inherente, es más bien un freno en nuestro desarrollo que se produce porque en los años de formación nadie sabía que algo más fuera posible. Tal vez nuestros padres y profesores hayan tenido ciertos atisbos de sus verdaderas naturalezas, pero, al igual que nosotros, no las reconocieron y mucho menos vivieron como expresiones de ellas.
Así pues, una de las percepciones más transformadoras que nos ofrece el eneagrama es la comprensión de que *uno no es su personalidad.* Comenzar a captar esto es experimentar una transformación del sentido de identidad. Cuando comenzamos a comprender que no somos nuestra personalidad, también empezamos a entender que somos seres espirituales que *tienen* una personalidad y que se manifiestan mediante esa personalidad. Cuando dejamos de identificarnos con nuestra personalidad y dejamos de defenderla, ocurre un milagro: surge espontáneamente nuestra naturaleza esencial y nos transforma.

LA PERSONALIDAD NO SE MARCHA

> *Siempre que un hombre despierta, despierta de la falsa suposición de que ha estado siempre despierto y es por lo tanto el dueño de sus pensamientos, sentimientos y actos.*
>
> HENRI TRACOL

La finalidad del eneagrama no es ayudarnos a librarnos de nuestra personalidad; aunque pudiéramos hacerlo no sería muy útil. Esto es tranquilizador para aquellas personas que temen que si abandonamos nuestra personalidad perderemos nuestra identidad o seremos menos capaces o eficaces.
Lo cierto es lo contrario, en realidad. Cuando conectamos con nuestra esencia, no perdemos la personalidad; esta se hace más transparente y flexible, algo que nos ayuda a vivir y no algo que se apodera de nuestra vida. Cuando estamos más presentes y somos más conscientes, cualidades de la esencia, surgen momentos de «fluir» y de «rendimiento máximo», mientras que las manifestaciones de la personalidad suelen ser causa de que pasemos cosas por alto, cometamos errores y creemos problemas de todo tipo. Por ejemplo, si estamos especialmente nerviosos por un viaje, es posible que pongamos en la maleta ropa que no conviene y olvidemos artículos importantes. Aprender a estar relajados y presentes en medio de las prisas y obligaciones cotidianas nos hará más fácil la vida.
Cuando nos identificamos menos con la personalidad esta se hace una parte más pequeña de la totalidad de lo que somos; sigue existiendo, pero hay más inteligencia activa, sensibilidad y una presencia subyacente que utiliza la personalidad a modo de vehículo, y no es conducida por ella. Cuando nos identificamos más con nuestra esencia, vemos que no perdemos nuestra identidad, en realidad la encontramos.
Sería un error, no obstante, sugerir que una experiencia de despertar, o unas cuantas, evitará que nos identifiquemos con nuestra personalidad. Si bien cada momento de autocomprensión nos transforma hasta cierto grado, normalmente se requieren muchas experiencias de estas

para vivir y funcionar con percepción ampliada. Pero cuando se acumulan estas experiencias, poco a poco nuestra identidad se va abriendo para incluir más y más de nuestra naturaleza esencial. Se crea una capacidad para experiencias más profundas y el vehículo se expande para ser un portador más constante de lo divino. Nuestra luz interior se hace más brillante y se expande con mayor calidez por el mundo.

EL MIEDO BÁSICO Y EL DESEO BÁSICO

> *Justamente las cosas que deseamos evitar, descuidar y abandonar resultan ser la «materia prima» de la que procede el verdadero crecimiento.*
>
> ANDREW HARVEY

> *Todos los hombres deberían procurar aprender antes de morir, de qué huyen, hacia qué van y por qué.*
>
> JAMES THURBER

El mecanismo de la personalidad se pone en marcha mediante lo que llamamos el *miedo básico* de cada tipo. El miedo básico surge debido a la inevitable pérdida de contacto con nuestra naturaleza esencial durante la infancia. Esta pérdida ocurre por varios motivos.

Como bebés recién nacidos, llegamos al mundo con necesidades naturales e innatas que deben satisfacerse para desarrollarnos como seres humanos maduros. Sin embargo, incluso en las mejores circunstancias, e inevitablemente, nuestros padres no pudieron satisfacer a la perfección todas nuestras necesidades del desarrollo. Por buenas que fueran sus intenciones, hubo momentos en que tuvieron dificultad para hacer frente a nuestras necesidades, sobre todo aquellas que no se habían satisfecho adecuadamente en ellos. Forma parte de la naturaleza del bebé expresar una amplia gama de emociones y estados de ser. Si esas cualidades están bloqueadas en los padres, éstos se sienten nerviosos e incómodos cada vez que surgen en el bebé, y esto produce ansiedad e infelicidad al pequeño.

Si, por ejemplo, un bebé expresa su alegría y placer por estar vivo, pero su madre está deprimida, probablemente ella no se sentirá cómoda con la alegría del bebé. En consecuencia, este aprenderá a reprimir su alegría para evitar que su madre se altere más; otro bebé de diferente temperamento tal vez llore o intente expresarse con más intensidad para obtener una reacción de la madre, pero sea cual sea la reacción del bebé, su alegría no se refleja. Es importante comprender que estas reacciones no ocurrieron porque nuestros padres fueran «malos», sino porque sólo podían reflejar las cualidades que no tenían bloqueadas. Esta gama limitada, y a veces disfuncional, de comportamientos y actitudes se imprime o graba en el alma receptiva del niño o de la niña como el telón de fondo psíquico que los acompañará en su vida y en todas sus relaciones futuras.

MENSAJES INCONSCIENTES RECIBIDOS EN LA INFANCIA

> *No conseguimos cambiar las cosas según nuestro deseo, pero poco a poco cambia nuestro deseo.*
>
> PROUST

Durante la infancia, todos recibimos muchos y diferentes mensajes inconscientes de nuestros padres y de otras figuras importantes. Esos mensajes tienen un efecto profundo en el desarrollo de nuestra identidad y en la medida en que nos permitimos ser totalmente nosotros mismos. A menos que nuestros padres fueran seres humanos muy desarrollados y conscientes, el brillo expansivo de nuestra alma se vio obligado a apagarse en grados variables.

Aunque algunos recibimos muchos de los mensajes siguientes, uno de ellos tiende a ser el principal de cada tipo. ¿Qué mensajes te afectan especialmente?

Tipo Uno: «No está bien cometer errores».
Tipo Dos: «No está bien tener necesidades».
Tipo Tres: «No está bien tener sentimientos de identidad».
Tipo Cuatro: «No está bien ser demasiado práctico ni demasiado feliz».
Tipo Cinco: «No está bien sentirse a gusto en el mundo».
Tipo Seis: «No está bien confiar en sí mismo».
Tipo Siete: «No está bien depender de alguien para nada».
Tipo Ocho: «No está bien ser vulnerable ni confiar en alguien».
Tipo Nueve: «No está bien hacerse valer».

A consecuencia de necesidades infantiles no satisfechas y de los subsiguientes bloqueos, muy temprano comenzamos a sentir que nos faltan ciertos elementos esenciales. Naturalmente este sentimiento crea una profunda ansiedad. Es probable que nuestro temperamento innato determine la forma de reaccionar a esa ansiedad, pero sea cual sea nuestro tipo de personalidad posterior, llegamos a la conclusión de que hay algo fundamentalmente mal en nosotros. Aunque no sepamos expresarlo en palabras, sentimos el tirón de una ansiedad potente e inconsciente, nuestro *miedo básico.*

Cada tipo tiene su propio miedo básico característico, aunque los miedos básicos también son universales (desde una perspectiva más sutil, cada miedo básico es una reacción al miedo universal a la muerte y la aniquilación, y el miedo a la nada de nuestra personalidad). Reconocemos en nosotros los miedos básicos de los nueve tipos aunque el miedo básico de nuestro tipo motiva nuestro comportamiento mucho más que los otros.

LOS MIEDOS BÁSICOS DE LOS TIPOS

1 Miedo a ser malo, corrupto, perverso o imperfecto.
2 Miedo a ser indigno de amor.
3 Miedo a ser despreciable o a carecer de valor inherente.
4 Miedo a carecer de identidad o dé no ser importante.
5 Miedo a ser inútil, incapaz o incompetente.
6 Miedo a carecer de apoyo u orientación.
7 Miedo a ser desvalido o quedar atrapado en el dolor.
8 Miedo a ser dañado o controlado por otros.
9 Miedo a perder la conexión, a la fragmentación.

Para compensar el miedo básico surge un *deseo básico.* El deseo básico es el modo de defendernos del miedo básico para continuar funcionando. El deseo básico es lo que creemos que nos hará estar bien; es como si uno se dijera: «Si yo tuviera X (amor, seguridad, paz, etcétera), todo sería fabuloso». Al deseo básico también podríamos llamarlo *programa del ego,* porque nos dice qué es lo que el ego se afana por conseguir.

Los deseos básicos representan las necesidades humanas universales y legítimas, aunque cada tipo idealiza y se aterra a su deseo básico de tal manera que las otras necesidades humanas legítimas comienzan a sufrir. Es importante comprender, no obstante, que no hay nada malo en nuestro deseo básico; el problema es que tratamos de hacerlo realidad de modos equivocados que nos llevan por caminos que en último término son contraproducentes.

Por ejemplo, el deseo básico de los Seis es encontrar seguridad; como veremos, es posible que busquen la seguridad hasta el extremo de estropearlo todo en su vida, incluida, irónicamente,

su seguridad. De modo similar, cada tipo es capaz de ser autodestructivo al tratar, de manera equivocada y exagerada, de hacer realidad su deseo básico. Vivimos buscando lo mismo, usando las mismas estrategias aun cuando no nos dan los resultados que deseamos.
El deseo básico también bloquea inconscientemente nuestra naturaleza esencial, puesto que la personalidad no va a entregar el control mientras no crea que ha obtenido su deseo básico. Por ejemplo, un Seis no se permitirá relajarse ni estar presente mientras no piense que su mundo está del todo seguro. De modo similar, un Uno no querrá relajarse ni estar más presente mientras no esté todo perfecto en su mundo. Lógicamente, estas cosas no ocurrirán jamás.
Comprender el miedo y el deseo básicos nos da una percepción particular de la doctrina antigua y universal de que la naturaleza humana está impulsada por el miedo y el deseo. Así, podríamos decir que toda la estructura de nuestra personalidad está compuesta de nuestra huida del temor básico y nuestra tenaz persecución del deseo básico. De esta dinámica surge toda la gama de sentimientos de nuestra personalidad, que se convierte en los cimientos de nuestro sentido de identidad.

LOS DESEOS BÁSICOS Y SUS DISTORSIONES

1. Deseo de integridad (degenera en perfeccionismo crítico).
2. Deseo de ser amado (degenera en necesidad de ser necesitado).
3. Deseo de ser valioso (degenera en afán de éxito).
4. Deseo de ser uno mismo (degenera en autocomplacencia).
5. Deseo de ser competente (degenera en especialización inútil).
6. Deseo de seguridad (degenera en un fuerte apego a las creencias).
7. Deseo de ser feliz (degenera en escapismo frenético).
8. Deseo de protegerse (degenera en lucha constante).
9. Deseo de estar en paz (degenera en terca negligencia).

LA PERSONALIDAD HA CONSTREÑIDO LA ESENCIA

La psicología postula que gran parte de nuestra capacidad de actuar como adultos integrados y maduros está determinada por lo bien que se han satisfecho necesidades concretas de desarrollo durante la primera infancia. Aquéllas necesidades que no se satisficieron bien podrían considerarse «desajustes» que obstaculizan la capacidad para experimentar la integridad esencial. La tradición espiritual sugiere además que la personalidad se forma para compensar esos desajustes en nuestro desarrollo; la personalidad es como una escayola que protege un hueso fracturado. Cuanto más extremas son las lesiones más extensa tiene que ser la zona escayolada. La escayola es necesaria, por supuesto, para que el hueso pueda soldar y recuperar su funcionamiento total, pero si después no se quita la escayola, esta limita gravemente el uso de la extremidad e impide que siga creciendo. Algunas personas han tenido que desarrollar una personalidad equivalente a una escayola de cuerpo entero. Nadie ha salido de la infancia sin una cierta necesidad de ocultarse o aislarse para protegerse de más heridas.

MENSAJES PERDIDOS DE LA INFANCIA

Considerada como una escayola temporal, la personalidad es una ayuda muy útil y absolutamente necesaria, porque se ha desarrollado potentemente alrededor de las zonas donde están las mayores heridas del alma. Se ha hecho más fuerte donde somos más débiles. Así pues, la personalidad no sólo nos ha ayudado a sobrevivir psíquicamente sino que también nos dirige ahora hacia donde más necesitamos hacer nuestro trabajo transformador.
Pero dado que la mayor parte de nuestra personalidad no es más que una colección de reacciones condicionadas, miedos y creencias que no son nuestro verdadero yo, nuestra

identificación con ella tiene por consecuencia un *profundo abandono de uno mismo.* La experiencia de nuestra identidad ha pasado de nuestra verdadera naturaleza al caparazón de defensas que hemos tenido que desarrollar.
Durante la infancia, al mismo tiempo que recibimos mensajes limitadores también se nos envían mensajes que todos necesitamos oír; es posible que oigamos algunos, pero casi es seguro que no los oímos todos. El mensaje perdido, el que no se ha oído (aunque haya sido enviado) suele convertirse en el problema principal para el niño y en el núcleo de su miedo básico. Así pues, la estructura de la personalidad adulta de cada tipo hace todo lo posible para que otras personas le envíen el mensaje que nunca recibió bien.
Lee los siguientes mensajes perdidos y observa su efecto en tí. ¿Qué mensaje necesitabas oír más? ¿Cómo te afecta ahora reconocer esa necesidad?

Tipo Uno: «Eres bueno».
Tipo Dos: «Eres deseado».
Tipo Tres: «Eres amado por tí mismo».
Tipo Cuatro: «Se te ve por lo que eres».
Tipo Cinco: «Tus necesidades no son problema».
Tipo Seis: «Estás seguro».
Tipo Siete: «Estarás cuidado y atendido».
Tipo Ocho: «No serás traicionado».
Tipo Nueve: «Tu presencia importa».

Mientras creamos que «Soy mi personalidad» vamos a estar identificados con la personalidad. Uno de los principales motivos de que nos resistamos al cambio es que el movimiento de vuelta a la esencia siempre entraña sentir el dolor de nuestro abandono. Cuando estamos dispuestos a decir «Quiero ser quien soy realmente y quiero vivir en la verdad», ha comenzado el proceso de recuperación.
Por estos motivos, al trabajar con este material, es posible que nos expongamos a verdades acerca de nosotros mismos que no sabíamos, o que volvamos a experimentar viejos dolores, miedos y rabias. Por eso es importante cultivar la *comprensión y compasión de nosotros mismo?,* tenemos que amarnos lo suficiente para saber que somos dignos del esfuerzo por conocernos *tal como somos.* Tenemos que amarnos lo suficiente para saber que aun en el caso de que nos angustiemos o deprimamos no nos volveremos a abandonar. Cuando estamos dispuestos a experimentar la verdad de cómo hemos sido y cómo somos ahora, y cuando nos damos permiso para sanar, surgirá nuestra verdadera naturaleza. El resultado está garantizado: lo único que hemos de hacer es estar presentes.

LA ESENCIA NO SE PUEDE PERDER NI DAÑAR

Todos cumplimos cadena perpetua en la mazmorra del yo.

CYRIL CONNOLLY

No importa cómo haya sido nuestro pasado, podemos estar seguros de que *ni las experiencias más traumáticas de la infancia pueden hacer daño o destruir nuestra esencia.* La esencia continúa siendo pura e inmaculada aunque esté constreñida y oscurecida por las estructuras de la personalidad. Si la persona procede de una familia muy inestable, esta estructura será extremadamente rígida y restrictiva; si proviene de una familia más estable, la estructura de su personalidad será más clara y flexible.
En el caso de que procedas de una familia muy inestable, debe alentarte saber que tu yo esencial interior está completamente intacto y que siempre busca maneras de manifestarse. Al

principio es posible que tengas que dedicar muchísimo tiempo y esfuerzo a trabajar en los desajustes ocurridos durante tu desarrollo, pero siempre contarás con el apoyo y la ayuda del núcleo de tu ser. Lo repetimos, *por dolorosos que hayan sido nuestras primeras experiencias, no se puede dañar nuestra esencia.* Nuestra esencia está esperando la oportunidad para revelarse. En un sentido muy real, estamos esperando la oportunidad de ser nosotros mismos. Nuestro espíritu anhela liberarse, expresarse, volver a la vida, estar en el mundo del modo como está destinado a estar.

Sin embargo, lo irónico es que siempre tememos y nos resistimos a abrirnos a lo que es más real en nosotros. Pero cuando confiamos en este proceso y nos entregamos a él, surge nuestra verdadera naturaleza. El resultado es verdadera integridad, amor, autenticidad, creatividad, comprensión, orientación, alegría, poder y serenidad, todas las cualidades que siempre exigimos a la personalidad.

CAPÍTULO 4

CULTIVAR LA PERCEPCIÓN CONSCIENTE

¿Cómo conectar con nuestra verdadera naturaleza, con esa chispa de divinidad que vive en el interior de nosotros? ¿Cómo desprendernos de esas capas de defensas e identificaciones que tomamos por nosotros mismos, y aprender a confiar en que nuestra esencia nos dará sustento y orientación? ¿Cómo hacer eso no sólo en un taller o en un apacible retiro junto a las montañas, sino en nuestra vida cotidiana? ¿Cómo salir de un reconocimiento intelectual de lo que es verdadero para *vivir* nuestra verdad momento a momento? ¿Cómo hacer de nuestra vida una práctica?

El eneagrama nos ayuda a desprendernos de los mecanismos limitadores de nuestra personalidad para que seamos capaces de experimentar profundamente quiénes y qué somos en realidad. Pero esto no ocurre de modo automático; ciertamente es un requisito comprender los tipos de personalidad de modo claro y profundo, aunque la información sola no basta para liberarnos. No podemos llegar a la transformación por simple fuerza de voluntad, pensamiento o «técnica»; sin embargo, no puede ocurrir sin nuestra participación. ¿Qué papel tenemos entonces en nuestra transformación?

«PILLARNOS EN EL ACTO»

Las tradiciones sagradas de todo el mundo se unen para insistir en la importancia de ser testigos de nuestra transformación. Se nos llama a estar vigilantes, a observarnos y a ser conscientes de nosotros mismos y de nuestras actividades. Si deseamos beneficiarnos de este mapa del alma, hemos de cultivar el arre de la percepción consciente, aprendiendo a estar más despiertos a nuestra vida en cada momento, sin juicios ni pretextos. Hemos de aprender a «sorprendernos en el acto» de comportarnos según los dictados de nuestra personalidad, a ver cómo nos manifestamos momento a momento de modo mecánico y no libre. Cuando somos capaces de advertir lo que estamos haciendo en el momento presente, de experimentar el estado actual totalmente y sin juicios, empiezan a desvanecerse las viejas pautas.

La percepción consciente es fundamental en el trabajo de transformación, porque los hábitos de nuestra personalidad se marchan completamente cuando los vemos en el momento en que *ocurren.* Analizar comportamientos pasados es útil, pero no es tan poderoso como observarnos en el momento presente. Por ejemplo, ciertamente vale la pena comprender por qué uno tuvo un terrible altercado con su cónyuge o se irritó con un socio ó un hijo. Pero si de pronto nos sorprendemos en el momento mismo en que tenemos el altercado o nos irritamos, puede ocurrir algo extraordinario. En ese momento de conocimiento podríamos caer en la cuenta de que en realidad no deseamos actuar con ese comportamiento discutible en que estábamos tan sumergidos sólo unos segundos antes. También es posible que veamos una verdad más profunda acerca de nuestra situación, por ejemplo, que ese «punto importante» que tanto deseábamos establecer era sólo un intento de justificarnos, o peor aún, un intento encubierto de desquitarnos de alguien. O que ese «comentario ingenioso» que tanto nos divertía era en realidad un intento de evitar sentirnos tristes o solos.

Si somos capaces de permanecer con estas impresiones, nuestra percepción consciente continuará expandiéndose. Al principio tal vez nos sintamos avergonzados o azorados; podríamos sentir el deseo de cerrarnos o de distraernos de diversas maneras. Pero si continuamos presentes en nuestra incomodidad o desagrado, también sentiremos surgir algo distinto, algo más real, capaz, sensible y exquisitamente consciente de nosotros mismos y de nuestro entorno. Este «algo» es comprensivo y fuerte, paciente y sabio, intrépido y de inmenso valor. Este algo es lo que verdaderamente somos. Es el «yo» que trasciende al

nombre, sin personalidad, nuestra verdadera naturaleza.

DESPERTAR

> La Biblia dice que Adán entró en un sueño profundo, y en ningún lugar dice nada respecto a su despertar.
>
> UN CURSO DE MILAGROS

La percepción consciente no sólo nos puede cambiar la vida, también puede salvárnosla. Hace varios años una fuerte tormenta provocó la caída de un importante puente de autopista, durante la noche. Varias partes del puente cayeron en el río; esto, sumado a la oscuridad, la lluvia torrencial y la confusión de la tormenta hacía peligrosísima la situación para los desprevenidos automovilistas.

Un conductor alerta vio lo ocurrido y consiguió frenar a unos metros del borde, junto antes de caer a una muerte segura en el río, doce metros abajo. Se arriesgó a correr hacia el tráfico que venía y alertó a los demás conductores del peligro. Casi de inmediato apareció un coche en el que venían cinco jóvenes. Al ver las frenéticas señales del hombre para detenerlos, al parecer creyeron que sólo deseaba pedir ayuda para su coche detenido; riendo, le hicieron un gesto grosero y el conductor apretó a fondo el acelerador. A los pocos segundos cayeron por el borde del puente y murieron todos en el río.

Desde nuestra perspectiva, podría decirse que su personalidad los mató. El desprecio, la hostilidad, la bravuconería, la renuencia a escuchar, la falta de compasión, la vanidad, cualquiera de muchos impulsos relacionados pudo ser la causa de la decisión del conductor de no detenerse. Algún hábito, algún rasgo de su personalidad dominó la situación en el momento crítico, con trágicos resultados.

Es un importante progreso comprender perfectamente hasta qué punto confiamos nuestra vida a mecanismos de nuestra personalidad y en qué peligros estamos cuando lo hacemos. Muchas veces es como si un niño de tres años tomara muchas de nuestras decisiones importantes de la vida. Cuando entendemos la naturaleza de los mecanismos de nuestra personalidad podemos empezar a decidir si nos identificamos con ellos o no. Si no los conocemos, ciertamente no hay ninguna opción posible. Pero cuando vemos nuestro tipo de personalidad. Cinco, Dos u Ocho, aparece la oportunidad de «no actuar» según nuestro tipo.

Gurdjieff y otros profesores espirituales han afirmado que nuestro estado normal de conciencia es una especie de «sueño». Esto podría parecer raro, pero en lo relativo al grado de percepción que somos capaces de alcanzar, nuestro estado normal de conciencia dista tanto de una experiencia directa de la realidad como dista el estado de sueño de la conciencia de vigilia. De todos modos, sabemos que cuando estamos durmiendo nuestros sueños nos parecen muy reales; cuando despertamos y comprendemos que estábamos soñando cambia nuestra conexión con la realidad, toma otro enfoque nuestra sensación de quiénes y qué somos.

MIRADA CONSCIENTE
Dedica un momento a mirar la habitación en que estás en este momento. ¿Qué no habías notado en ella antes? ¿Tiene aspectos que no habías visto nunca? Mírala de verdad. No des por sentado que lo conoces todo en ella. Mientras miras, ¿sientes tu cuerpo? ¿Adviertes tu postura mientras estás mirando? Si intentas hacer esto, ¿notas algo diferente entre tu sentido actual de ti mismo y el modo como te experimentas normalmente?

Despertar del trance de la personalidad se produce de modo bastante parecido. Tenemos una especie de reacción retardada y nos preguntamos:

«¿Qué fue eso? ¿Dónde estaba yo hace un momento?». Podría sorprendernos lo perdidos que estábamos, aunque en esos estados anteriores no nos sintiéramos perdidos. Si alguien nos hubiera preguntado si estábamos totalmente presentes y despiertos habríamos contestado que sí, pero desde este nuevo punto de vista vemos que no lo estábamos. Tal vez comprendemos que partes enteras de nuestra vida las hemos pasado «dormidos».

¿QUÉ ES CONCIENCIA O PERCEPCIÓN CONSCIENTE?

> Cada pensamiento, cada acto, se torna sagrado a la luz de la conciencia.
>
> THICH NHAT HANH

Usamos muchísimo la expresión *percepción consciente,* y es un término importante en muchos métodos de crecimiento psíquico y espiritual. Sin embargo, es difícil encontrar una definición acertada; podría ser más fácil definirla por lo que no es que por lo que es. Por ejemplo, podemos decir que no es pensar, no es sentir, no es moverse, no es intuición y no es instinto, aunque sí puede contener cualquiera o todas estas cosas.

Ni siquiera el pensamiento más activo y centrado equivale a tener conciencia o percibir conscientemente. Por ejemplo, podríamos estar pensando intensamente acerca de qué escribir en este capítulo y al mismo tiempo ser conscientes de nuestro proceso de pensamiento. En otra ocasión podríamos observar que estamos pensando en una inminente reunión de negocios, o ensayando en la cabeza una posible conversación con alguien, mientras damos un paseo. Por lo general, nuestra conciencia está tan sumida en nuestra conversación interior que no nos experimentamos como separados de ella. Pero con más percepción consciente somos capaces de apañarnos de nuestra conversación imaginaria y observarla.

Del mismo modo podemos percibir más conscientemente nuestros sentimientos. Podemos sorprendernos atrapados en la irritación, el aburrimiento o la soledad. Cuando somos menos conscientes nos identificamos con un sentimiento; por ejemplo, no percibimos la naturaleza temporal de la frustración o la depresión: *creemos que así es como somos.* Una vez pasada la tormenta comprendemos que el sentimiento era temporal, aunque cuando estábamos inmersos en él era toda nuestra realidad. Pero cuando percibimos conscientemente nuestros sentimientos observamos con claridad su surgimiento, su efecto en nosotros y su desaparición.

También podemos tener más conciencia de lo que hacemos, de las sensaciones del cuerpo en actividad o descanso. Para bien o para mal, nuestros cuerpos han aprendido a hacer muchas cosas con piloto automático. Por ejemplo, somos capaces de conducir un coche y conversar al mismo tiempo. Podríamos estar pensando en lo que vamos a decir, preocupados al mismo tiempo por llegar a nuestro destino, mientras el cuerpo hace todas las cosas complicadas necesarias para conducir el coche. Todo ello puede ocurrir automáticamente y sin exigir mucha conciencia, o con sólo una parte de conciencia o con toda ella.

Cada momento nos presenta la posibilidad de expandir nuestra percepción, con muchos beneficios para nosotros:

► Cuando nos relajamos y permitimos que se expanda nuestra percepción consciente, no quedamos tan atrapados en aquello que atrae nuestra atención. Si hemos estado asustados, angustiados o extraviados en sueños despiertos y fantasías, adquirimos objetividad y perspectiva sobre lo que estamos haciendo. En consecuencia, sufrimos menos.

► La expansión de la conciencia nos capacita para estar más presentes en los problemas o dificultades y por lo tanto para tener más recursos para enfrentarlos. Vemos soluciones nuevas y evitamos reaccionar por hábito según los mecanismos de nuestra personalidad.

► La expansión de la conciencia nos abre a una verdadera relación con los demás y con el mundo que nos rodea. El placer y la maravilla de cada momento nos sustenta y enriquece. Incluso lo que normalmente consideraríamos experiencias desagradables tienen una cualidad muy diferente cuando las experimentamos con percepción consciente.

También usamos con frecuencia el verbo *ver,* por ejemplo en la expresión «es importante que veamos los mecanismos de nuestra personalidad». Sin embargo, igual que ocurre con la expresión percepción consciente o conciencia, hemos de aclarar lo que queremos decir con esta palabra. Más concretamente, *es esencial comprender qué parte de nosotros «ve».* Todos tenemos bastante práctica en hacer comentarios sobre nosotros mismos o evaluar nuestras experiencias. En esos casos, una parte de nuestra personalidad critica o hace un comentario de otra parte, como diciendo: «No me gusta esa parte de mí» o «Ha sido fabuloso el comentario que acabo de hacer», etcétera. Este comentario interior suele llevar solamente a una estructura del ego inflada, vacía y pobre, y finalmente a un conflicto interior. Ese no es el tipo de «ver» que nos conviene cultivar.

«Ver» no es una comprensión puramente intelectual tampoco. Ciertamente el intelecto tiene su papel y no queremos decir que no necesitamos la mente en el proceso de transformación. Pero la parte de nosotros que ve es algo más omnipresente, aunque esquivo. A veces se le llama *observador interior* o *testigo.* Es nuestra percepción consciente total, viva, aquí y ahora, capaz de comprender la experiencia en muchos niveles o planos diferentes.

APRENDER A «OBSERVAR Y DEJAR PASAR»

> *No necesitamos mejorar; sólo hemos de soltar lo que nos bloquea el corazón.*
>
> JACK KORNFIELD

> *El mundo se nos presenta a través de los sentidos; mediante nuestras reacciones creamos engaños. Sin reacciones el mundo aparece con claridad.*
>
> BUDA

Una de las habilidades más importantes que hemos de adquirir al embarcarnos en el viaje interior es la de «observar y dejar pasar» los hábitos y mecanismos de nuestra personalidad que nos han atrapado.

Nuestra máxima es engañosamente sencilla; significa que hemos de aprender a observarnos, a ver lo que surge en nosotros momento a momento, así como ver qué nos invita a alejarnos del aquí y el ahora. Sea agradable o desagradable lo que encontremos, nos limitamos a observarlo. No tratamos de cambiarlo ni nos criticamos por lo que hemos descubierto. En la medida en que estamos presentes en lo que descubrimos, sea lo que sea, las constricciones de nuestra personalidad comienzan a aflojarse y nuestra esencia comienza a manifestarse más plenamente.

A diferencia de lo que pueda creer nuestro ego, no es nuestro papel repararnos o transformarnos. En realidad, uno de los principales obstáculos para la transformación es la idea de que somos capaces de «arreglarnos». Esta idea, lógicamente, plantea algunas preguntas interesantes. ¿Qué parte creemos que necesita reparación y qué parte se atribuye la autoridad y capacidad para arreglar a la otra parte? ¿Qué partes son el juez, el jurado y el acusado en el banquillo? ¿Cuáles son los instrumentos de castigo o rehabilitación y qué partes los van a manejar sobre qué otras partes?

Desde la primera infancia estamos programados para creer que necesitamos ser mejores, esforzarnos más y desechar partes de nosotros desaprobadas por otras partes. Toda nuestra cultura y educación nos recuerdan constantemente cómo podríamos tener más éxito, más

seguridad, ser más deseables o espirituales si hiciéramos este o aquel cambio. En resumen, hemos aprendido que necesitamos ser diferentes de lo que somos conforme a alguna fórmula que ha recibido la mente. La idea de que simplemente necesitamos descubrir y aceptar a quienes somos en realidad es contraria a casi todo lo que se nos ha enseñado.
Ciertamente, si hacemos cosas que nos perjudican, como abusar de las drogas o el alcohol, o entregarnos a relaciones destructivas o actividades delictivas, es necesario poner fin a ese comportamiento primero para poder hacer el trabajo de transformación. Pero lo que normalmente nos capacita para cambiar no es sermonearnos ni castigarnos, sino cultivar una presencia mental serena y sosegada para ver lo que nos impulsa a hacernos daño. Cuando llevamos percepción consciente a nuestros malos hábitos y a esas partes nuestras de las que nos gustaría librarnos, entra en juego algo totalmente nuevo.
Cuando aprendemos a estar presentes en nuestra vida y receptivos al momento comienzan a ocurrir milagros. Uno de los mayores milagros es que somos capaces de dejar en un minuto un hábito que nos ha fastidiado durante muchos años. Cuando estamos totalmente presentes el viejo hábito se marcha y ya no somos los mismos. Experimentar la curación de nuestras más viejas heridas por acción de la percepción consciente es *el milagro con el que todos podemos contar.* Si seguimos este mapa del alma hasta las profundidades de nuestros corazones, el odio se convertirá en compasión, el rechazo en aceptación y el miedo en admiración.
Recuerda siempre que es tu derecho y es tu estado natural ser sabio y noble, afectuoso y generoso, estimarte a ti y estimar a los demás, ser creativo y renovarte constantemente, participar en el mundo con respeto y en profundidad, tener valor y confiar en ti, ser dichoso y hábil sin esfuerzos, ser fuerte y eficaz, disfrutar de la paz mental y estar presente en el desenvolvimiento del misterio de tu vida.

EMPUJONES ESPIRITUALES PARA EMPEZAR

Sea cual sea tu tipo, hay cosas concretas que puedes hacer para dar un impulso a tu crecimiento espiritual y personal. Los siguientes son aspectos problemáticos específicos de los tipos, pero todos quedamos atrapados en ellos de tanto en tanto. Así pues, si deseas avanzar en tu trabajo interior, lleva la mayor percepción consciente posible a los siguientes hábitos:

- Hacer juicios de valor, condenar, a ti mismo y a otros (Uno).
- Ceder tu valía a otros (Dos).
- Tratar de ser distinto a como eres auténticamente (Tres).
- Hacer comparaciones negativas (Cuatro).
- Interpretar exageradamente tus experiencias (Cinco).
- Depender de algo exterior a ti para obtener apoyo (Seis).
- Adelantarte a lo que vas a hacer a continuación (Siete).
- Intentar forzar o controlar tu vida (Ocho).
- Resistirte a que te afecten tus experiencias (Nueve).

LA IDENTIFICACIÓN Y EL OBSERVADOR INTERIOR

La identificación [...] es una manera de huir del yo.

KRISHNAMURTI

Si hablamos con propiedad, son muy pocos los hombres que viven en el presente; la mayoría se están preparando para vivir en otro tiempo.

JONATHAN SWIFT

A medida que adquirimos experiencia en estar presentes y en observarnos, comenzamos a advertir el desarrollo de un nuevo aspecto de nuestra percepción: una capacidad de «presenciar» con más objetividad nuestra experiencia. Como hemos dicho, a este tipo de percepción se la ha llamado *observador interior.* El observador interior nos permite observar lo que ocurre dentro y fuera de nosotros simultáneamente, sin hacer comentarios ni juicios.

El observador interior es necesario para la transformación debido a un mecanismo psicológico al que Gurdjieff llamó «identificación», que es uno de los principales modos como la personalidad crea y sostiene su realidad.

La personalidad se puede identificar con cualquier cosa, con una idea, con el cuerpo, con una comezón, con una puesta de sol, con un niño, con una canción, etcétera. Es decir, en cualquier momento en que no estamos totalmente despiertos, nuestro sentido de identidad proviene de cualquier cosa a la que estemos prestando atención. Por ejemplo, si estamos nerviosos, con la atención centrada en una inminente reunión, es como si ya estuviéramos experimentando la reunión (aunque sea una imaginaria) en lugar de estar en lo que está ocurriendo en el momento. O, si nos identificamos con una reacción emocional o afectiva, por ejemplo con una atracción hacia alguien, es como *si fuéramos* esa atracción. O si nos sentimos reprendidos por una voz crítica que nos habla en la cabeza, no podemos separarnos de esa voz.

Si acallamos la mente, aunque sea un poco, observamos cómo nuestros estados fluctúan de momento en momento. Un instante uno está pensando en el trabajo y al siguiente ve cruzar la calle a una persona que le recuerda a alguien con quien estuvo saliendo hace unos años. Un instante después recuerda una canción de la época del colegio, pero en ese momento pasa un coche por una charca y le salpica agua y uno se enfurece con el conductor idiota y no logra pensar en otra cosa hasta que cae en la cuenta de que necesita un caramelo para sentirse mejor. Y así sucesivamente. Lo único constante es la tendencia de la personalidad a identificarse con cada estado sucesivo.

La percepción consciente se expande y se contrae como un globo, pero la identificación siempre la hace empequeñecerse. Podríamos advertir que cuando nos identificamos con algo, la percepción de nuestro entorno inmediato disminuye considerablemente. Percibimos menos de los demás, de lo que nos rodea y de nuestro estado interior. Dicho con palabras sencillas, cuanto más identificados estamos, más contraída está nuestra percepción y más desconectados estamos de la realidad.

Con el tiempo nuestra identificación se fija con cierto conjunto de cualidades (tales como fuerza, empatía, paz o espontaneidad, por nombrar sólo unas pocas), y se establece el sentido del yo característico de nuestro tipo. Los sentimientos y estados que abarcan nuestro sentido del yo son aquellos que creemos necesarios para lograr nuestro deseo básico. Cuanto más nos identificamos con nuestro sentido del yo, más nos encerramos en él y más olvidamos que tenemos a nuestra disposición otras opciones y otras modalidades de ser. Comenzamos a creer que *somos* ese hábito o pauta. Nos centramos sólo en ciertas cualidades de la gama total de nuestras capacidades humanas, como diciendo: «Estas cualidades son yo, no ésas. Yo soy así, no asá». Y de este modo desarrollamos una imagen propia, una definición propia, un tipo de personalidad previsible.

Por ejemplo, el miedo básico del tipo Ocho es ser dañado o controlado por otras personas o por la vida, y su deseo básico es protegerse y defenderse. La protección propia y la confianza o seguridad en uno mismo son necesidades humanas universales, y aunque no seamos del tipo Ocho, necesitamos protegernos física y emocionalmente. Los Ocho jóvenes, sin embargo, comienzan a centrarse en las cualidades que encuentran en sí mismos que les ayudarán a protegerse. Descubren su potencia, su fuerza de voluntad, su perseverancia y su capacidad de imponerse, y comienzan a usar esas capacidades para desarrollar y reforzar la identidad de su ego.

CONTINUO DE PERCEPCIÓN CONSCIENTE
Para este ejercicio vas a necesitar un reloj y, si es posible, un magnetófono. Busca un lugar donde te puedas sentar cómodamente y observar la habitación o el sitio en que estás. Durante cinco minutos, sigue a tu atención lo mejor que puedas, diciendo las cosas que vas percibiendo. Un ejemplo: «Estoy observando la forma como incide la luz en esa pared. Noto que estoy pensando por qué he mirado esa pared. Noto que tengo tenso el hombro derecho. Noto que me siento nervioso», etcétera. Tal vez te convenga grabar tus observaciones, o hacer este ejercicio con otra persona. En el caso de que hagas el ejercicio sin grabar o sin pareja, procura discernir alguna pauta en el movimiento de tu percepción consciente. ¿Te centras más en tus pensamientos? ¿En el entorno? ¿En tus sensaciones? ¿En tus sentimientos y reacciones? ¿Surgen ciertos temas?

IDENTIFICACIONES PRINCIPALES DE LOS TIPOS				
Tipo	*Se identifica fuertemente con:*	*Para mantener la imagen de:*		
1	El superyó, la capacidad de evaluar, comparar, medir y discernir las experiencias o las cosas. Se resiste a reconocer la tensión causa da por la ira.	tolerante sensato objetivo	moderado prudente moral	«bueno» racional
2	Sentimientos por y acerca de los demás y sentimientos por las reacciones de los demás hacia él/ella. Se resiste a reconocer sus sentimientos hacia sí mismo y sus necesidades.	afectuoso humanitario generoso	considerado bondadoso atento	amable compasivo
3	Una imagen propia desarrollada en reacción a lo que percibe como admiración de los de más. Se resiste a reconocer sentimientos de vacío, de autorrechazo	admirable deseable atractivo	sobresaliente equilibrado eficaz	de «capacidad ilimitada»
4	La sensación de «ser otro», de ser defectuoso, y con reacciones emotivas. Se resiste a reconocer sus verdaderas cualidades positivas y a ser como los demás.	sensible diferente único	consciente de sí benévolo intuitivo	callado, profundo sincero consigo mismo
5	La sensación de ser un observador del mundo exterior e imparcial, no parte de él. Se resiste a reconocer su presencia y estado físico, sus sentimientos y necesidades.	perceptivo «listo» curioso	independiente perspicaz especial	Alerta objetivo
6	La necesidad de reaccionar a la ansiedad interior causada por una falta de apoyo percibida. Se resiste a reconocer el apoyo y la orientación interior propia.	fidedigno formal de confianza	agradable «corriente» cuidadoso	previsor
7	El entusiasmo anticipado por experiencias positivas futuras. Se resiste a reconocer el dolor y la ansiedad personales.	Entusiasta libre espontáneo	alegre vehemente extrovertido	enérgico positivo

8	Sensación de tensión proveniente de resistir se o desafiar a otros y al entorno. Se resiste a reconocer su vulnerabilidad y necesidad de cuidado y atención.	fuerte imponente franco	ingenioso orientado a la acción tenaz	robusto independiente
9	Sensación de estabilidad interior proveniente de desconectarse de impulsos y sentimientos intensos. Se resiste a reconocer su fuerza y capacidad.	apacible relajado ecuánime	estable benévolo natural	indolente amistoso

EL MIEDO A ESTAR PRESENTE

Y si no ahora, ¿cuándo?

EL TALMUD

Si te irrita todo roce, ¿cómo va a estar limpio tu espejo?

RUMI

En el análisis definitivo, sólo valemos algo debido a lo esencial que encarnamos, y si no lo encarnamos, la vida está desperdiciada.

JUNG

Cuando llevamos un periodo de tiempo receptivos a nosotros mismos, es inevitable que comencemos a ponernos nerviosos, intuyendo que podría surgir algo desagradable. Esto ocurre porque así «nos quitamos el envoltorio de la personalidad». Pero esto es alentador, porque experimentar un cierto grado de ansiedad durante el trabajo de transformación es buena señal. Cuando nos aventuramos fuera de nuestras viejas defensas también comenzamos a experimentar justamente los sentimientos de los que nos hemos defendido toda la vida.
Esto explica por qué es posible tener experiencias espirituales muy gratificantes y luego volver a encontrarse en un estado temeroso, reactivo o negativo. *El proceso de crecimiento consiste en un ciclo continuado de liberarse de antiguos bloqueos, abrirse a nuevas posibilidades en el interior y encontrar bloqueos más profundos.* Aunque podríamos desear que el crecimiento espiritual fuera más lineal y se pudiera hacer en uno o dos avances decisivos, la realidad es que es un proceso que debemos pasar muchas veces en muchos frentes diferentes hasta que esté reorganizada toda la psique.
El proceso de crecimiento espiritual nos exige también ser amables y pacientes con nosotros mismos. Sentirse frustrado, imponerse expectativas o metas concretas y reprenderse cuando no se llega del todo a la meta son reacciones comunes pero no útiles. Nos llevó muchos años construir nuestras defensas, de modo que no podemos esperar derribarlas de la noche a la mañana. Nuestra alma tiene su sabiduría propia y no nos va a permitir ver nada de nosotros mismos (y mucho menos liberarlo) que no estemos verdaderamente preparados para ver.
Cuando comenzamos a hacer este tipo de trabajo, aparece también el temor común a que estar presentes signifique sentarnos a «contemplarnos el ombligo» o mirar fijamente una pared. Tenemos la idea de que si estamos más presentes no seremos capaces de hacer frente a los problemas importantes de nuestra vida, estaremos «distraídos», seremos poco prácticos e ineficaces. De hecho, ocurre lo contrario: estamos más alertas y nuestros juicios y percepciones son más correctos.
De igual modo, muchas personas creen que si estamos más presentes vamos a perder toda la madurez o las técnicas profesionales tan arduamente adquiridas. Repetimos, lo que ocurre en realidad es lo contrario. Cuando estamos presentes podemos hacer las cosas mejor y con más

coherencia que nunca; también adquirimos nuevas habilidades y técnicas con mucha mayor facilidad, porque mejora la capacidad de concentración. Cuando estamos presentes, atentos, nuestra inteligencia actúa de modos que nos sorprenden y evoca exactamente la información o habilidad necesarias para resolver el problema que tenemos entre manos.
En un plano aún más profundo, tememos estar presentes en nuestra vida porque nos aterra revivir todas las heridas de nuestra infancia. Tememos que desvelar nuestra verdadera naturaleza implique que no la vean o no la amen, que la rechacen o humillen; eso podría hacernos vulnerables o inducir a otros a temernos o traicionarnos. Tememos que nos abandonen; tememos que lo precioso de nuestra alma vuelva a ser rechazado o dañado.
Y, sin embargo, cuando estamos totalmente presentes experimentamos espacio, paz y una tranquila animación. Descubrimos que somos sólidos,-que estamos inmensamente vivos y conectados con el mundo que nos rodea. No hay ningún motivo para no vivir así, aparte de los motivos que nos da nuestra personalidad, ciertamente motivos sesgados, interesados.

LA PERCEPCIÓN CONSCIENTE CONDUCE A LA PRESENCIA

> *Si encendieras la luz de la conciencia para observarte a ti mismo y todo lo que te rodea a lo largo del día; si te vieras reflejado en la conciencia del mismo modo que ves tu cara en un espejo, es decir, con precisión, con claridad, exactamente, sin la menor distorsión ni añadido, y si observaras ese reflejo sin juicios ni condena, experimentarías toda suerte de cambios maravillosos. Pero no controlarías esos cambios, ni podrías planearlos por adelantado ni decidir cómo y cuándo se van a producir. Es solamente esa percepción consciente sin juicios la que sana, cambia y hace crecer. Pero a su manera y a su tiempo.*
>
> ANTHONY DEMELLO,
> THE WAY TO LOVE

> *El espíritu está siempre presente, así como el sol siempre brilla encima de las nubes.*
>
> DAN MILLMAN

Si continuamos este proceso, prestando atención a lo que es real, a lo que ocurre en este momento, comenzamos a experimentar una *presencia* sutil que impregna nuestro espacio interior y nuestro entorno. Se siente ligera, exquisita y agradable y es capaz de manifestar muchas cualidades diferentes. Así, llevando nuestra percepción a la experiencia real del momento presente, comenzamos a estar repletos de presencia. En realidad, podríamos darnos cuenta de que *esa presencia es lo que somos fundamentalmente.*
Lo notable es que *la presencia siempre revela aquello que nos impide estar más presentes.* Cuanto más presentes estamos, más advertimos las partes que no están relajadas, las partes que no están ocupadas totalmente. Cuanto más capaces somos de relajarnos, más nos damos cuenta de los movimientos sutiles de la presencia que nos llena y nos rodea. Podría ser útil limitarse a permanecer con esa impresión, sin ponerle nombre ni pensar demasiado en ella. Con el tiempo, lo que era sutil y vago se hará más claro y nítido, a medida que se revelan más capas del ser.
La presencia irrumpe todo el tiempo en nuestros sueños despiertos e identificaciones y, sin embargo, debido a las estructuras de nuestra personalidad no logramos mantenernos firmes para continuar presentes. Cuanto más entramos en el trance de nuestro ego, más se «cargan» los mecanismos de la personalidad, como si fueran electroimanes que ejercen una energía violenta y desesperada. De todos modos, sintonizar con la naturaleza vibrante de la presencia y ver la enorme inversión de energía vital que ponemos en los «proyectos» de la personalidad nos proporciona una salida. Al mismo tiempo, aunque no basta decidirlo para estar presente,

sin la intención, la presencia es imposible. Así pues, ¿cómo puede salir de su trance la persona?
Está claro que esa empresa heroica es casi imposible sin los instrumentos y la ayuda correctos. En los capítulos siguientes vamos a ver cómo la ayuda para despertar puede venirnos de un profundo sistema de comprensión, como el eneagrama, y, más importante aún, de la práctica diaria del cultivo de la percepción consciente y la presencia. Además, sugerimos varios instrumentos y apoyos que podrían actuar a modo de «relojes despertadores» para sacarnos del trance. Cuanto más caso hacemos a esas «llamadas a despertar», más presencia tendremos (y más posible nos será *despertamos).* Pero esto requiere mucha práctica.
No te quepa duda, este es un trabajo de toda la vida. Pero cuantos más momentos despiertos tenemos, más impulso colectivo aportan al proceso de despertar: se deposita algo en nosotros, una semilla, la semilla de una perla, que no desaparece cuando volvemos a nuestro estado ordinario. Hay tres características que podemos buscar para saber si estamos despiertos:

1. *Experimentamos plenamente nuestra presencia como un ser vivo, aquí y ahora.* Sabemos que hay alguien aquí; sentimos nuestra sustancialidad, nuestro ser y, en consecuencia, estamos conectados con el momento. Además, esto ocurre no porque nos estemos imaginando desde un punto de vista exterior, sino porque estamos «dentro» de nuestra experiencia, totalmente conectados con las sensaciones de vida en el cuerpo, desde la coronilla de la cabeza a las plantas de los pies. No hay ninguna sensación de resistencia a la realidad del momento.
2. Captamos totalmente las impresiones de nuestros ambientes interno y externo, *sin juicios ni reacción emocional.* Somos capaces de observar los muchos pensamientos y sentimientos que pasan por nuestra conciencia sin aferramos a ninguno de ellos. Nos comunicamos con la vida desde un silencio y una quietud interiores y no desde la ansiedad y la inquietud interior. Tenemos la atención puesta en lo que ocurre en el momento, no estamos soñando con el pasado ni adelantándonos al futuro fantaseando con otra cosa.
3. *Participamos totalmente en el momento,* dejándonos tocar por las impresiones que nos rodean, saboreando y experimentando la riqueza y sutileza de nuestra vida. Somos absolutamente sinceros, sin artificios ni timidez. En cada momento experimentamos nuestra identidad como algo totalmente nuevo. Siempre buscamos una fórmula, una regla o una oración que lo haga por nosotros; pero *nada puede reemplazar la presencia.* Sin presencia, ninguna oración, meditación, maestro ni técnica del mundo puede transformarnos. Por eso podemos dedicar muchos años a observar las prácticas de una religión y continuar siendo incapaces de encarnar coherentemente las creencias que tenemos. Podemos tener experiencias extraordinarias y momentos de libertad de las trabas de nuestra personalidad, pero tarde o temprano, y por lo general más pronto de lo que querríamos, volvemos a las antiguas costumbres. Esto se debe a que no comprendemos la importancia fundamental de la presencia: esta no es, no puede ser, parte de nuestra personalidad ni de su programa.

Lo bueno es que la presencia ya está aquí, aun cuando nuestra percepción de ella esté limitada por las estrechas preocupaciones de la personalidad. Cuando comenzamos a valorar la percepción consciente y a cultivarla, y a ocuparnos en prácticas para fortalecerla, se manifiestan cada vez con mayor claridad las cualidades más profundas de nuestra naturaleza esencial.

INVITACIÓN A LA ABUNDANCIA El eneagrama nos recuerda los diferentes elementos o cualidades que constituyen un ser humano completo. Cada una de las siguientes invitaciones se basa en las fuerzas simbolizadas por los nueve tipos; sea cual sea nuestro tipo, podemos reaccionar a todas ellas.	
Invitación 1	*A vivir para una finalidad superior.* Recuerda que tu verdadera naturaleza es ser sabio y discernidor.
Invitación 2	*A sustentarte a tí mismo y sustentar a otros.* Recuerda que tu verdadera naturaleza es ser bueno contigo mismo y tener buena voluntad y compasión hacia los demás.
Invitación 3	*A desarrollarte y ser un ejemplo para los demás.* Recuerda que tu verdadera naturaleza es deleitarte en tu existencia y estimar y valorar a los demás.
Invitación 4	*A olvidar el pasado y renovarte por tus experiencias.* Recuerda que tu verdadera naturaleza es perdonar y utilizar todo lo de tu vida para tu crecimiento y renovación.
Invitación 5	*A observarte y observar a los demos sin juicios ni expectativas.* Recuerda que tu verdadera naturaleza es participar en la realidad, contemplando las riquezas infinitas del mundo.
Invitación 6	*A tener fe en tí y confiar en la bondad de la vida.* Recuerda que tu verdadera naturaleza es ser valiente y capaz de enfrentar la vida en todas las condiciones.
Invitación 7	*A celebrar alegremente la existencia y compartir infelicidad.* Recuerda que tu verdadera naturaleza es ser feliz y contribuir a la riqueza de las experiencias de todos.
Invitación 8	*A defenderte y decir francamente lo que crees.* Recuerda que tu verdadera naturaleza es ser fuerte y capaz de influir en el mundo de muchas y diferentes maneras positivas.
Invitación 9	*A llevar paz y soñación a tu mundo.* Recuerda que tu verdadera naturaleza es ser una inagotable fuente de serenidad, aceptación y bondad en el mundo.

CAPÍTULO 5

EL YO TRIÁDICO

Si los seres humanos fuéramos capaces de permanecer centrados en nuestra unidad esencial no tendríamos necesidad del eneagrama. Pero sin trabajar en nosotros no podemos centrarnos. Una percepción universal de las grandes tradiciones espirituales es que la naturaleza humana está dividida, *en* contra de sí misma y en contra de lo divino. De hecho, nuestra falta de unidad es más característica de nuestra realidad «normal» que de nuestra unidad esencial.

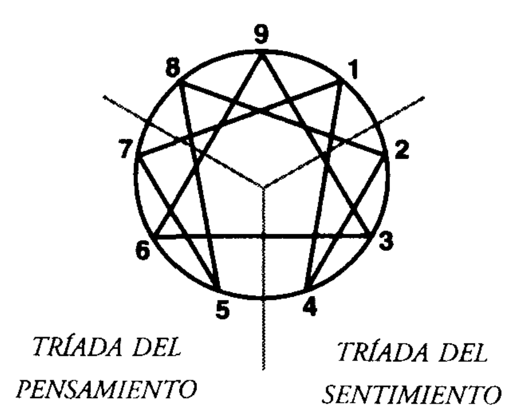
Sorprendentemente, el símbolo del eneagrama toma en cuenta ambos aspectos de la naturaleza humana, en su unidad (el círculo) y en la forma en que está dividida (el triángulo y la hexada). Cada parte del eneagrama nos revela verdades psicológicas y espirituales acerca de quienes somos, profundizando nuestra comprensión de nuestra difícil situación a la vez que nos sugiere soluciones.

En este capítulo examinaremos las principales formas en que se ha dividido la unidad original de la psique humana: en tríadas, grupos diferentes de tres. Los nueve tipos no son categorías aisladas, sino que están relacionadas de modos extraordinariamente ricos y profundos cuyos sentidos trascienden los tipos psicológicos individuales.

LAS TRÍADAS

Las tríadas son importantes para el trabajo de transformación porque especifican dónde está nuestro principal desequilibrio; representan los tres principales grupos de problemas y defensas del ego, y revelan las principales maneras en que contraemos nuestra percepción y nos limitamos.

Esta primera agrupación de tipos se fundamenta en los tres componentes básicos de la psique humana: instinto, sentimiento y pensamiento. Según la teoría del eneagrama, estas tres funciones están relacionadas con «centros» sutiles del cuerpo humano, y la personalidad se fija principalmente en uno de esos centros. Los tipos Ocho, Nueve y Uno constituyen la *tríada del instinto;* los tipos Dos, Tres y Cuatro forman la *tríada del sentimiento* y los tipos Cinco, Seis y Siete son la *tríada del pensamiento.*



Vale la pena observar que la medicina moderna también divide el cerebro humano en tres componentes básicos: el cerebro primitivo o instintivo; el sistema límbico o cerebro emocional y el córtex cerebral o parte pensante del cerebro. Algunos profesores del eneagrama denominan también los tres centros como cabeza, corazón y vísceras, o centros del pensar, del sentir y del hacer respectivamente.

Sea cual sea nuestro tipo, nuestra personalidad contiene los tres componentes: instinto, sentimiento y pensamiento. Los tres se relacionan mutuamente y no podemos trabajar uno sin influir en los otros dos. Pero a la mayoría, atrapados como solemos estar en el mundo de la personalidad, nos cuesta distinguir esos componentes. Nada en nuestra educación moderna nos ha enseñado a hacerlo.

Cada una de estas tríadas representa una gama de capacidades o funciones esenciales que se han bloqueado o distorsionado. La personalidad, entonces, trata de llenar los huecos donde se ha bloqueado nuestra esencia, y la tríada en que está nuestro tipo indica dónde actúan con más

fuerza las constricciones a nuestra esencia y el relleno artificial de la personalidad. Por ejemplo, en el caso de una persona tipo Ocho, se le ha bloqueado la cualidad esencial de la fuerza; entonces interviene su personalidad, que intenta *imitar* la verdadera fuerza, hace que actúe con dureza y que se imponga a veces de modo no apropiado. La falsa fuerza de su personalidad ha tomado el mando y ocultado el bloqueo de la verdadera fuerza, incluso a la propia persona. Mientras no comprenda esto, esta persona no podrá reconocer ni recuperar su fuerza esencial auténtica.

De modo similar, cada tipo de personalidad reemplaza otra cualidad esencial por una imitación con la que se identifica y trata de hacer lo mejor posible.

Paradójicamente, si el tipo de una persona está en la tríada del sentimiento, eso no significa que tenga más sentimiento que los demás. De igual modo, si alguien está en la tríada del pensamiento no por eso es más inteligente que los demás. En realidad, en cada tríada, la función que le corresponde (instinto, sentimiento o pensamiento) es la función que con más fuerza ha formado el ego a su alrededor y es por lo tanto *el componente de la psique menos capaz de funcionar libremente.*

LOS TEMAS PRINCIPALES DE LAS TRES TRÍADAS

> *La vida animal apoya todos los intereses espirituales.*
>
> GEORGE SANTAYANA

> *Cuando uno describe o explica o sólo siente interiormente su «yo», lo que hace en realidad, lo sepa o no, es trazar un límite o frontera mental en el campo de su experiencia, y todo lo que queda dentro de ese limite es lo que se siente o se llama «yo», mientras todo lo que queda fuera de ese límite se siente o se llama «no yo». En otras palabras, la identidad del yo depende totalmente de dónde se traza el limite fronterizo.*
>
> KEN WILBER

La tríada del instinto

Los tipos Ocho, Nueve y Uno procuran resistirse a la realidad (creando límites para el yo basados en tensiones físicas). Estos tipos tienden a tener problemas de agresividad y represión; bajo las defensas del ego llevan muchísima *ira.*

La triada del sentimiento

Los tipos Dos, Tres y Cuatro están interesados en su imagen (apego al falso o supuesto yo de su personalidad). Creen que las historias sobre ellos y sus supuestas cualidades son su verdadera identidad; bajo las defensas de su ego llevan muchísima *vergüenza.*

La triada del pensamiento

Los tipos Cinco, Seis y Siete tienden a la ansiedad (experimentan falta de apoyo y orientación). Se entregan a comportamientos que ellos creen que van a mejorar su seguridad; bajo las defensas de su ego llevan muchísimo *miedo.*

EN LA TRÍADA DEL INSTINTO

- ► INTERÉS/PREOCUPACIÓN: Resistencia y control del entorno.
- ► PROBLEMAS DE: Agresividad y represión.
- ► BUSCA: Autonomía.
- ► SENTIMIENTO SOTERRADO: Ira.

Los tipos Ocho, Nueve y Uno se han formado en torno a deformaciones de sus instintos, que son la raíz de nuestra fuerza vital y vitalidad. La tríada del instinto tiene que ver con la inteligencia del cuerpo, con el funcionamiento básico vital y la supervivencia.

El cuerpo tiene un papel importantísimo en todas las formas de trabajo espiritual auténtico, porque devolver conciencia al cuerpo afirma la cualidad de la presencia. El motivo es bastante obvio: mientras la mente y los sentimientos pueden vagar hacia el pasado o hacia el futuro, *el cuerpo sólo existe en el aquí y el ahora, en el momento presente.* Este es uno de los motivos fundamentales de que prácticamente todo trabajo espiritual importante comience con retornar al cuerpo y conectar más con él.

Además, los instintos del cuerpo son las energías más potentes con las que tenemos que trabajar. Cualquier transformación verdadera ha de contar con ellos y cualquier trabajo que no los tome en cuenta con seguridad creará problemas.

El cuerpo tiene una inteligencia y una sensibilidad pasmosas, y también posee su propio lenguaje y su forma de conocer. En las sociedades indígenas, como las tribus aborígenes de Australia, las personas han conservado una relación más franca con la inteligencia del cuerpo. Se han documentado casos de personas que han sabido en sus cuerpos que uno de sus parientes sufría una herida o lesión a muchos kilómetros de distancia. Este conocimiento corporal les ha permitido ir hasta la persona lesionada para auxiliarla.

En las sociedades modernas la mayoría estamos casi totalmente separados de la sabiduría de nuestro cuerpo. El término psicológico para designar esto es *disociación;* en el lenguaje cotidiano lo llamamos *irse, marcharse.* En un día ajetreado y estresante, es posible que sólo sintamos el cuerpo si hay dolor corporal. Por ejemplo, normalmente no nos fijamos en que tenemos pies a menos que los zapatos nos queden demasiado estrechos. Pese a que la espalda es muy sensible, por lo general no tenemos conciencia de ella a no ser que recibamos un masaje, o tengamos una insolación o una lesión en ella, y a veces ni siquiera así.

ESTAR PRESENTE EN EL CUERPO

En este momento, mientras lees esta página, ¿sientes tu cuerpo? ¿Cuánto? ¿Dónde tienes situado el cuerpo en este momento? ¿Con qué intensidad lo experimentas? ¿Qué hace más intensa tu experiencia?

Cuando de veras habitamos nuestro centro instintivo, es decir, cuando ocupamos totalmente nuestro cuerpo, este nos da una profunda sensación de plenitud, estabilidad y autonomía o independencia. Cuando perdemos contacto con nuestra esencia, la personalidad intenta «llenarla», proporcionando una falsa sensación de autonomía.

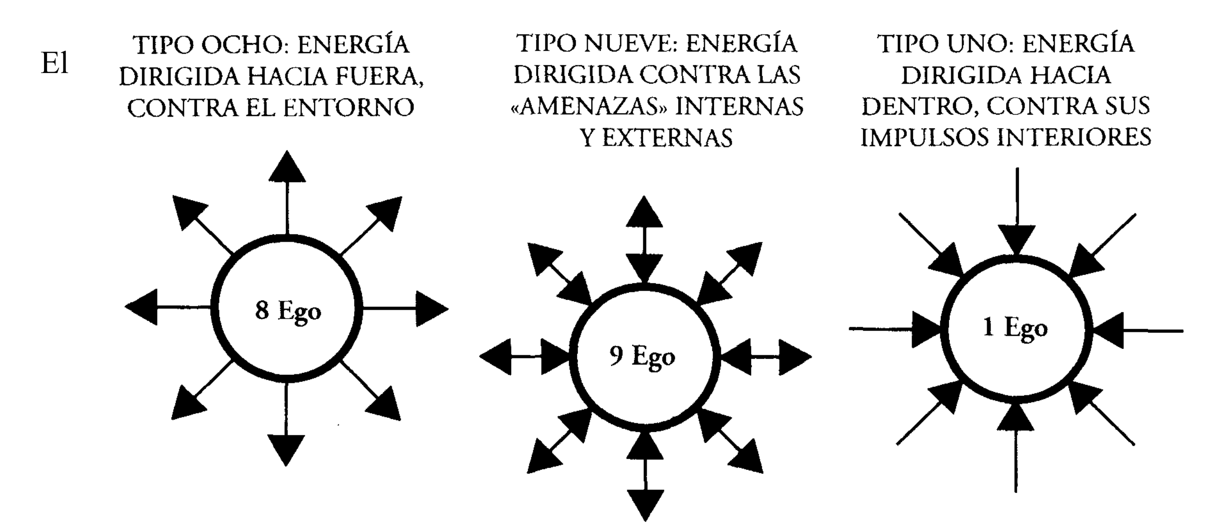
Para darnos esa falsa sensación de autonomía, la personalidad crea lo que en psicología se llama *límites del ego.* Con esos límites del ego podemos decir: «Esto soy yo y eso no soy yo. Eso no es yo, pero esta sensación (o pensamiento o sentimiento) sí soy yo». Por lo general creemos que esos límites se corresponden con la piel y por lo tanto con las dimensiones del cuerpo, pero eso no siempre es así.

Esto se debe a que notamos tensiones habituales, *no necesariamente* los contornos del cuerpo. También podríamos notar que casi no tenemos sensaciones en algunas partes del cuerpo: se perciben insensibles, vacías. La verdad es que siempre llevamos con nosotros una sensación del yo que tiene poco que ver con cómo es en realidad nuestro cuerpo, donde está o qué estamos haciendo. El conjunto de *tensiones internas* que genera nuestro sentido inconsciente del yo es el cimiento de la personalidad, la primera capa.

Si bien todos los tipos emplean límites del ego, los tipos Ocho, Nueve y Uno lo hacen por un motivo particular: *intentan usar su voluntad para influir en el mundo sin dejarse influir por él.* Tratan de influir en su entorno, de rehacerlo, de controlarlo, de refrenarlo, sin que este

influya en su sentido de identidad. Para decirlo de otro modo, estos tres tipos *se resisten, de diferentes modos, a la influencia de la realidad.* Tratan de crear una sensación de integridad y autonomía erigiendo un «muro» entre lo que consideran yo y lo que consideran no yo, aunque el lugar donde se levantan estos muros varía de tipo en tipo y de persona en persona.
Los límites del ego se clasifican en dos categorías. El primer límite está dirigido *hacia fuera,* y suele corresponder al cuerpo físico, aunque no siempre. Cuando nos cortamos las uñas o el pelo, o se nos extrae un diente, dejamos de considerarlos partes de nosotros. A la inversa, es posible que subconscientemente consideremos partes nuestras a ciertas personas o posesiones (casa, cónyuge o hijos), aunque ciertamente no lo son.
El segundo límite está dirigido *hacia dentro.* Por ejemplo, decimos que «tuvimos un sueño», y no pensamos que *somos* el sueño. También consideramos separados de nuestra identidad algunos pensamientos o sentimientos, mientras que nos identificamos con otros. Como es lógico, diferentes personas se identifican con diferentes sentimientos o pensamientos. Una persona podría experimentar la rabia como parte de sí misma, mientras otra considera la rabia algo ajeno a ella. Pero en todos los casos es importante recordar que estas divisiones son arbitrarias y resultado de los hábitos de la mente.
En el tipo Ocho, el límite del ego está principalmente dirigido hacia fuera, contra el entorno; el centro de atención es también externo. La consecuencia es una expansión y desbordamiento de la vitalidad del Ocho en el mundo. Los Ocho gastan energía constantemente para que nada pueda acercárseles demasiado y herirlos. Su actitud hacia la vida viene a decir: «Nada me va a dominar. Nadie va a penetrar mis defensas para herirme. Voy a estar en guardia». Cuanto más herido se sintió el Ocho en su infancia, más amplio será el límite de su ego y más difícil resultará a los demás llegar hasta él.
Las personas tipo Uno también tienen un límite contra el mundo exterior, pero *están mucho más interesadas en mantener su límite interno.* Todos tenemos aspectos que no aprobamos o de los que desconfiamos, que nos angustian y de los que deseamos defendernos. Los Uno gastan muchísima energía tratando de contener ciertos impulsos inconscientes, tratando de impedir que afloren a la conciencia. Es como si se dijeran: «No quiero ese sentimiento. No quiero tener esa reacción ni ese impulso». Generan muchísima tensión física para contener sus límites interiores y mantener a raya aspectos de su naturaleza interior.

DIRECCIONES DE LOS LÍMITES DEL EGO EN LA TRÍADA DEL INSTINTO



El tipo Nueve, el tipo del centro de la tríada (situado en el vértice del triángulo equilátero), trata de mantener límites en las dos zonas, en la interna y en la externa. En el ámbito interno, los Nueve no quieren que ciertos sentimientos y estados alteren su equilibrio. Levantan un muro contra aspectos de sí mismos, igual que los Uno, reprimiendo potentes impulsos instintivos y

emociones. Al mismo tiempo, mantienen un fuerte límite contra el mundo exterior para no ser heridos, igual que los Ocho. Suelen entregarse a comportamientos pasivo-agresivos y hacen la vista gorda a cualquier cosa que amenace su paz. No es de extrañar que digan que con frecuencia se sienten cansados, porque resistir la realidad en los dos «frentes» exige una enorme cantidad de energía. Si gastan la mayor parte de su vitalidad en mantener esos límites, no les queda para vivir e intervenir más plenamente en el mundo.
Cada uno de estos tres tipos tiene problemas de *agresividad* (si bien los nueve tipos de personalidad son agresivos de modos diferentes, la energía de la agresividad es un componente esencial de la estructura del ego de los tipos de la tríada del instinto). A veces la agresividad va dirigida hacia ellos mismos y a veces hacia los demás. En el curso del trabajo psicológico o espiritual, esta energía agresiva suele surgir como una potente sensación de *ira.* La ira es la reacción instintiva a la necesidad de reprimirse, la necesidad de cerrarse y constreñir la vitalidad. *Los Ocho tienden a expresar su ira, los Nueve tienden a negarla y los Uno tienden a reprimirla.*
En la experiencia de un niño podemos entender con más claridad la función de la ira. Todos, consciente o inconscientemente, pensamos que de niños no tuvimos el espacio que necesitábamos para desarrollarnos del todo. Cuando comencemos a explorar este ámbito de la experiencia descubriremos que bajo nuestro barniz de adultos reprimimos una rabia intensa, consecuencia de ese insulto a nuestra integridad esencial. (En el lado positivo, la rabia es también una manera de decir a los demás: «Apartaos de mí, quiero tener mi espacio. ¡Quiero y necesito ser completo e independiente!».) El problema es que si acarreamos estos problemas desde la infancia continuaremos sintiendo la necesidad de proteger nuestro «espacio personal», aun en el caso de que nada lo ponga en peligro. Una vez que se han trabajado estos problemas, la energía que impulsa la rabia, así como la energía que la mantiene reprimida, se puede liberar y redirigir hacia otros objetivos más gratificantes, entre ellos la transformación.

EN LA TRÍADA DEL SENTIMIENTO

> *Lo único que hemos de hacer es abandonar el hábito de considerar real lo que es irreal. Todas las prácticas religiosas tienen por única finalidad ayudarnos en esto. Cuando dejemos de considerar real lo que es irreal quedará la realidad sola y eso seremos.*
>
> RAMANA MAHARSHI

- ► INTERÉS/ PREOCUPACIÓN: Amor al yo falso e imagen propia.
- ► PROBLEMAS DE: Identidad y hostilidad.
- ► BUSCA: Atención.
- ► SENTIMIENTO SOTERRADO: Vergüenza.

En la tríada del instinto vimos cómo rara vez ocupamos de verdad nuestro cuerpo y estamos presentes con plena vitalidad. Del mismo modo, rara vez nos atrevemos a estar totalmente en el corazón. Cuando lo estamos suele ser algo avasallador; por lo tanto, sustituimos el poder del verdadero sentimiento por todo tipo de reacciones. Este es el dilema principal de la tríada del sentimiento, la de los tipos Dos, Tres y Cuatro.
En el plano más profundo, *las cualidades del corazón son la fuente de nuestra identidad.* Cuando uno abre el corazón sabe quién es y «quien es» no tiene nada que ver con lo que los demás piensan de uno y nada que ver con la historia pasada. Uno tiene una cualidad particular, un sabor, algo que es único e íntimamente propio. Es mediante el corazón que reconocemos y valoramos nuestra verdadera naturaleza.
Cuando estamos conectados con el corazón nos sentimos amados y valorados. Además, como

enseñan las grandes tradiciones espirituales, el corazón revela que *somos amados y valorados.* Nuestra participación de la naturaleza divina significa que no sólo somos amados por Dios, sino también que la presencia del amor mora en nosotros, somos los conductos por los cuales entra el amor en el mundo. Cuando tenemos cerrado y bloqueado el corazón no sólo perdemos contacto con nuestra verdadera identidad, sino que además no nos sentimos amados ni valorados. Esta pérdida es insoportable, por lo tanto interviene la personalidad para crear una identidad sustituía y encontrar otras cosas que nos den sensación de valía, generalmente buscando la atención y la afirmación externas de los demás.

EL CENTRO DEL SENTIMIENTO

En estos momentos, mientras lees esta página, vuelve la atención hacia la zona de tu corazón. Haz unas cuantas respiraciones profundas, tranquilas, y siente el interior de tu pecho. ¿Qué sensaciones experimentas en esta zona? Relájate y respira hondo y ve cómo sientes la zona de tu corazón. ¿La sientes cerrada? ¿Sensible? ¿Dolida? ¿Cuál es exactamente el sentimiento que experimentas? Si ese sentimiento tuviera color, forma o sabor, ¿cuáles serían? ¿Qué efecto tiene este ejercicio en tu sentido de tí mismo?

Así pues, los tres tipos de personalidad de la tríada del sentimiento están interesados ante todo en el desarrollo de su imagen. Compensan su falta de conexión más profunda con las cualidades esenciales del corazón erigiendo una falsa identidad e identificándose con ella. Entonces presentan esa imagen a los demás (y a sí mismos) con la esperanza de atraer amor, atención, aprobación y sensación de valía.

Desde el punto de vista psicológico, los tipos Dos, Tres y Cuatro son los más preocupados por su «herida narcisista», es decir, por lo que no se valoró de ellos en su infancia. Dado que nadie se gradúa de la infancia sin una herida narcisista de cierta envergadura, de adultos tenemos muchísima dificultad para ser auténticos los unos con los otros. Permanece el temor, una vez todo dicho y hecho, de que en realidad estemos vacíos y no valgamos nada. La trágica consecuencia de esto es que casi nunca nos vemos ni nos dejamos ver mutuamente, seamos del tipo que seamos. Reemplazamos lo que somos por una imagen, como si dijéramos al mundo: «Esta imagen soy yo. Te gusta, ¿verdad?». Es posible que los demás nos aprueben (es decir, que aprueben nuestra imagen), pero mientras no nos identifiquemos con nuestra personalidad, siempre quedará algo más profundo sin validación.

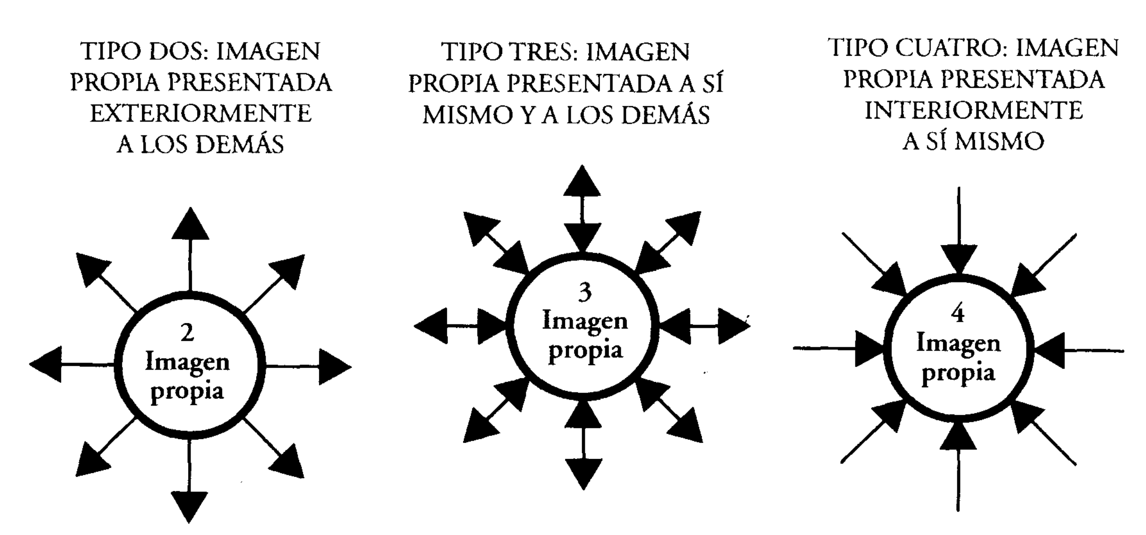
Los tipos de la tríada del sentimiento nos presentan tres soluciones diferentes para este dilema: complacer a los demás para caerles bien (tipo Dos); realizar cosas y sobresalir de algún modo para conseguir admiración y validación (tipo Tres), o tener una compleja historia sobre uno mismo y dar tremenda importancia a todas las características personales (tipo Cuatro).

Los dos temas principales de esta tríada entrañan *problemas de identidad* («¿Quién soy?») y *de hostilidad* («Te odio porque no me amas como yo quiero»). Dado que en su inconsciente los tipos Dos, Tres y Cuatro saben que su identidad no es una expresión de lo que son realmente, reaccionan con hostilidad siempre que no se valora su personalidad-identidad. La hostilidad les sirve para desviar la atención de las personas que podrían poner en duda o subvalorar su identidad y para defenderse de los sentimientos más profundos de vergüenza y humillación.

El tipo Dos busca valía en la buena opinión de los demás. Desea ser deseado; trata de obtener reacciones favorables dando a los demás su energía y atención. Busca reacciones positivas a sus gestos de amistad, ayuda y bondad con el fin de fortalecer su autoestima. El enfoque de sus sentimientos es hacia fuera, hacia los demás, pero la consecuencia es que suele tener dificultad para saber qué le dicen sus sentimientos. También se siente a menudo poco valorado, aunque hace todo lo posible por ocultar la hostilidad que esa sensación le genera.

El tipo Cuatro es lo contrario: su energía y su atención las dirige hacia dentro para mantener una imagen basada en sentimientos, fantasías e historias del pasado. Su personalidad-identidad se centra en «ser distinto», y en consecuencia suele sentirse distanciado de los demás. Tiende a generar y sostener estados de ánimo o humor en lugar de permitir que surjan los sentimientos que están realmente presentes. Los Cuatro menos sanos suelen considerarse víctimas y prisioneros de su pasado; creen que no tienen esperanza de ser de otro modo debido a todas las tragedias y abusos que han sufrido. Así también atraen hacia sí atención y lástima y, por lo tanto, cierto grado de validación.
El tipo Tres, el del centro de esta tríada (situado en el vértice del triángulo equilátero), dirige su atención y energía hacia dentro y hacia fuera. A semejanza de los Dos, necesita reacciones y opiniones positivas y validación de los demás. El Tres busca principalmente la valía mediante logros; desarrolla ideas sobre cómo sería una persona valiosa y luego trata de ser esa persona. Pero también «su conversación interior consigo mismo» es muy activa, para generar y mantener así un cuadro interno de sí mismo coherente, como el Cuatro. También corre el riesgo de «creerse su propia propaganda» más que la verdad.

DIRECCIÓN DE LA IMAGEN PROPIA EN LA TRÍADA DEL SENTIMIENTO



Pese a las diversas imágenes que presentan estos tipos, en el fondo todos se sienten sin valía, y muchos de los hechos de su personalidad son intentos de disfrazarse, para ocultarse de sí mismos y de los demás. Los Dos obtienen una sensación de valía diciendo: «Sé que valgo porque los demás me quieren y me valoran. Hago el bien a los demás y me lo agradecen»; son *salvadores.* En el lado opuesto del espectro, los Cuatro son los *salvados-,* se dicen: «Sé que valgo porque soy único, distinto a todos los demás. Soy especial porque alguien se coma el trabajo de salvarme; alguien se toma la molestia de preocuparse por mi aflicción, eso quiere decir que me lo merezco». Los Tres son modelos de quienes *no necesitan ser salvados,* como si dijeran: «Sé que valgo porque consigo las cosas, no tengo nada mal. Valgo debido a lo que realizo». Pese a sus métodos individuales para «fortalecer la estima propia», a estos tres tipos les falta amor por sí mismos.
Mientras los tipos de la tríada del instinto tratan de controlar sentimientos de rabia, los de la tríada del sentimiento tratan de contender con sentimientos de *vergüenza.* Cuando en la primera infancia no están reflejadas las cualidades esenciales auténticas, llegamos a la conclusión de que hay algo malo en nosotros; el sentimiento resultante es la vergüenza. Procurando sentirse valiosos mediante su imagen propia, estos tipos pretenden escapar a los sentimientos de vergüenza. Los Dos son superbuenos, tratan de atender y servir a los demás para no sentir vergüenza; los Tres se hacen perfectos en su actuación y sobresalientes en sus logros para poder resistir la vergüenza, y los Cuatro evitan los sentimientos más profundos de

vergüenza dramatizando sus pérdidas y heridas y considerándose víctimas.

EN LA TRÍADA DEL PENSAMIENTO

> *Hemos de estar dispuestos a liberarnos de la vida que hemos planeado para llevar la vida que nos espera.*
>
> JOSEPH CAMPBELL

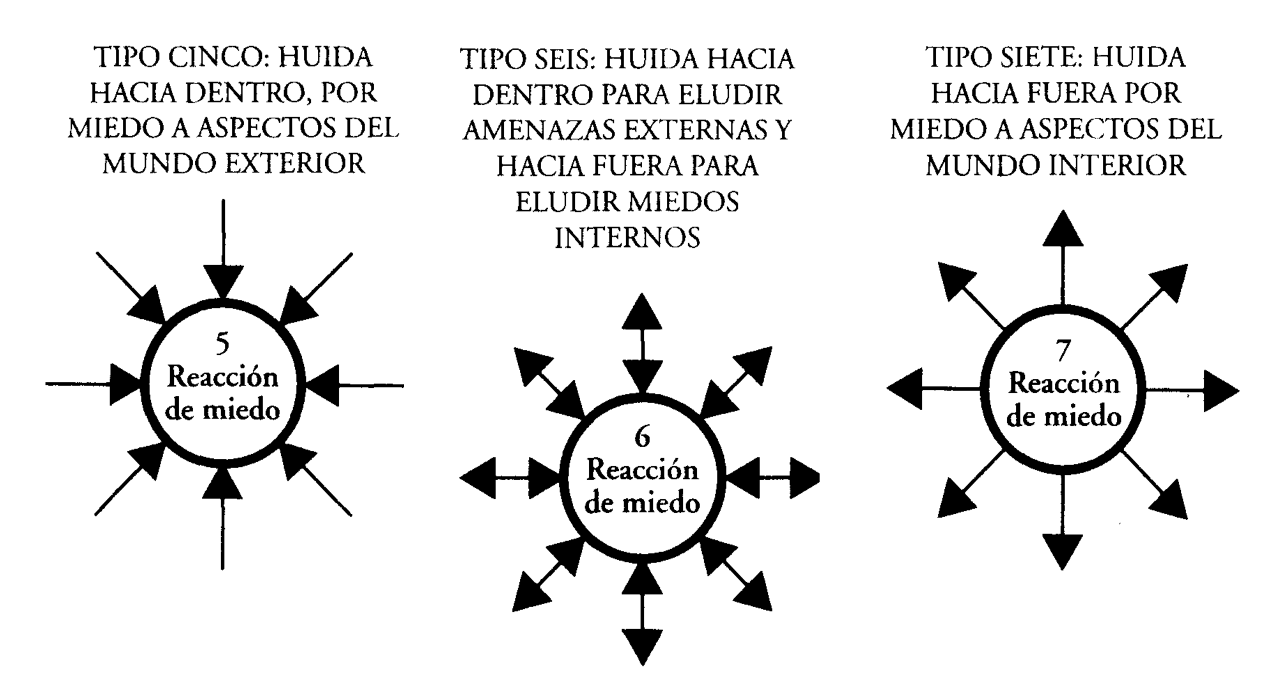
- ► INTERÉS/ PREOCUPACIÓN: Estrategias y creencias.
- ► PROBLEMAS DE: Inseguridad y ansiedad.
- ► BUSCA: Seguridad.
- ► SENTIMIENTO SOTERRADO: Miedo.

Si la tríada del instinto se ocupa de *mantener un sentido de sí mismo* y la tríada del sentimiento de *mantener una identidad personal,* la tríada del pensamiento se ocupa de *encontrar sentido de orientación interior y apoyo.* Los sentimientos dominantes en los tipos Cinco, Seis y Siete son la *ansiedad y* la *inseguridad.* Para decirlo de otro modo, a los tipos de la tríada del instinto les interesa resistirse a aspectos del presente; los tipos de la tríada del sentimiento están orientados hacia el pasado porque se han construido una imagen a base de recuerdos e interpretaciones del pasado; los tipos de la tríada del pensamiento están más preocupados por el futuro, como si preguntaran:
«¿Qué me va a ocurrir? ¿Cómo voy a sobrevivir? ¿Cómo prepararme para evitar que ocurran cosas malas? ¿Cómo avanzar en la vida? ¿Cómo arreglármelas?».
La tríada del pensamiento se ha desconectado de los aspectos de nuestra verdadera naturaleza que en algunas tradiciones espirituales llaman la *mente callada.* La mente callada es la fuente de orientación interior que nos da la capacidad de percibir la realidad tal como es. Nos permite ser receptivos a un conocimiento interior capaz de orientar nuestra acción. Pero así como rara vez estamos totalmente presentes en el cuerpo o en el corazón, rara vez accedemos a esa cualidad de la mente callada y espaciosa; por el contrario, en la mayoría de nosotros la mente es una parlanchina, y por eso hay personas que pasan años en monasterios o en retiros para acallar sus mentes inquietas. En la personalidad, la mente no está callada y no «sabe» naturalmente; vive tratando de inventar alguna estrategia o fórmula para poder hacer aquello que crea que le permitirá funcionar en el mundo.

DIRECCIONES DE LA «HUIDA» EN LA TRÍADA DEL PENSAMIENTO

Los tipos Cinco, Seis y Siete no logran tranquilizar sus mentes. Esto es un problema porque la mente callada nos permite sentirnos enormemente apoyados; en la mente callada surgen el conocimiento y la orientación interior, y eso nos da seguridad para actuar en el mundo. Cuando están bloqueadas estas cualidades sentimos miedo. Sus reacciones al miedo distinguen a los tres tipos de la tríada del sentimiento.
El tipo Cinco reacciona retirándose de la vida y reduciendo sus necesidades personales; se cree demasiado frágil y poca cosa para sobrevivir a salvo en el mundo; el único lugar seguro es su mente, por lo tanto acumula allí lo que cree que le ayudará a sobrevivir hasta estar preparado para volver al mundo. Los Cinco también piensan que no tienen suficiente para satisfacer las exigencias de la vida práctica. Se retiran hasta que logran saber algo o dominar alguna habilidad que les permita sentirse lo suficientemente seguros para salir del escondite.
El tipo Siete, por el contrario, se enfrenta a la vida y parece no tener miedo de nada. Al principio parece raro que los Siete estén en una tríada a cuyos tipos les afecta tanto el miedo, puesto que por fuera son muy aventureros. Pero, a pesar de las apariencias, tienen muchísimo

miedo, aunque no del mundo exterior: tienen miedo de su mundo interior, de quedar atrapados en el dolor emocional, en la aflicción y, sobre todo, en sentimientos de ansiedad. Por lo tanto escapan sumergiéndose en la actividad y la expectación de la actividad. Inconscientemente, el Siete intenta mantener ocupada la mente para que no afloren sus ansiedades y dolores soterrados.



En el tipo Seis, el central de esta tríada (situado en el vértice del triángulo equilátero), la atención y la energía están dirigidas hacia dentro y hacia fuera. Por dentro el Siete se siente angustiado, por lo cual se lanza a la actividad externa y la expectación del futuro, como el Siete. Pero una vez hecho esto, finalmente teme cometer errores y ser castigado o abrumado por exigencias impuestas, de modo que, como el Cinco, se «apresura a replegarse en sí mismo». Nuevamente lo asustan sus sentimientos y así continúa el ciclo reactivo, en que la ansiedad hace saltar su atención a su alrededor como una pelota de ping-pong.
Los tipos de la tríada del pensamiento tienden a tener problemas relacionados con lo que los psicólogos llaman la «fase de separación» del desarrollo del yo. En esta fase, alrededor de los dos a cuatro años de edad, los niños comienzan a preguntarse: «¿Cómo puedo alejarme de la seguridad y cuidados de mamá? ¿Qué es seguro y qué es peligroso?». En circunstancias ideales, la figura paterna se convierte en apoyo y guía, la persona que ayuda al niño a desarrollar habilidades e independencia.

EL CENTRO DEL PENSAMIENTO

En este momento permítete relajarte y conectar más con las sensaciones e impresiones que estás teniendo. Siente cómo es estar vivo en tu cuerpo en este momento. No visualices, permítete experimentar lo que sientes. A medida que conectas y te calmas, tal vez comiences a notar que tu mente está menos «bulliciosa». Continúa este proceso unos cuantos minutos. Permanece en contacto con tus sensaciones e impresiones inmediatas, y ve qué efecto tiene esto en tu pensamiento. Cuando se acalla tu mente, ¿son más claras o más confusas tus percepciones? ¿Notas más viva o más apagada la mente?

Los tipos de esta tríada representan las tres formas como los niños podrían intentar negociar la fase de separación y superar la dependencia. El tipo Seis busca a alguien semejante a una figura paterna, una persona que sea fuerte, digna de confianza y autoritaria; así, los Seis se las

arreglan con la pérdida de orientación interior buscando orientación en los demás; buscan apoyo para independizarse, pero lo irónico es que tienden a depender justamente de la persona o el sistema que emplean para encontrar la independencia. El tipo Cinco está convencido de que el apoyo o es inasequible o indigno de confianza, de modo que trata de compensar la pérdida de orientación interior resolviéndolo todo mentalmente y solo; pero dado que lo «va a hacer solo», cree que debe reducir la necesidad de y el aferramiento a alguien si quiere soltarse y ser independiente. El tipo Siete trata de soltarse buscando sustitutos del sustento y cuidado maternos; va tras aquello que crea que le hará sentir más satisfecho y seguro; al mismo tiempo, a la falta de orientación interior reacciona probándolo todo, como si mediante el proceso de eliminación pudiera descubrir la fuente de sustento y cuidado que busca secretamente.

ESTILO SOCIAL: LOS GRUPOS HORNEVIANOS

Los grupos hornevianos indican el estilo social de cada tipo y también cómo cada tipo trata de satisfacer sus necesidades primarias (corno lo indica su centro triádico). Conocer cómo tratamos inconscientemente de satisfacer nuestros deseos puede servirnos para desprendernos de potentes identificaciones y despertar.

PERSONALIDAD Y ESENCIA: CARACTERÍSTICAS OPUESTAS	
Personalidad (dormidos)	*Esencia* (despiertos)
CENTRO DEL PENSAMIENTO	
Charla mental Imaginar soluciones Estrategias, dudas Ansiedad y miedo Expectación *(Orientación al futuro)*	Mente callada Orientación interior Conocimiento, claridad Apoyo y estabilidad Receptividad al momento Presente *(Aquí y ahora)*
CENTRO DEL SENTIMIENTO	
Imagen propia Historias Emotividad Aferramiento a estados de ánimo Adaptación para influir en otros *(Orientación al pasado)*	Autenticidad Veracidad Compasión-comprensión Perdón y fluidez Dirigido por el interior *(Aquí y ahora)*
CENTRO DEL INSTINTO	
Límites Tensión, aturdimiento Defensa Disociación Irritación *(Resistencia al presente)*	Conexión con la vida Percepción relajada, receptiva Fuerza interior Conexión Aceptación *(Aquí y ahora)*

Además de las tres tríadas hay otra importante agrupación de tipos de tres en tres, los *grupos hornevianos,* denominados así en honor de Karen Horney, psiquiatra que desarrolló la obra de Freud identificando las tres formas fundamentales que usan las personas para intentar resolver conflictos internos. También podríamos decir que los grupos hornevianos indican el «estilo social» de cada tipo: hay un estilo combativo, un estilo reservado y un estilo sumiso (al superyó, es decir «obediente»). Los nueve tipos entran en estos tres estilos principales.

En el grupo de los *combativos* (según Horney, las «personas que van en contra») están los Tres, los Siete y los Ocho. Los tipos combativos están orientados al ego y son ego-expansivos; reaccionan al estrés o a las dificultades reforzando o inflando su ego. Ante la dificultad ensanchan su ego en lugar de echarse atrás, retirarse o buscar protección en otras personas. Estos tres tipos tienen problemas para procesar sus sentimientos. Cada uno de los grupos hornevianos tiene un sentido intrínseco de sí mismo en relación a los demás. Reconocer y comprender la falsedad de ese «sentido de sí mismo, o del yo» puede ser valiosísimo para conocer algunos de los principales rasgos de nuestro ego. Un ejemplo

sencillo aclarará esto: si entras en una
habitación llena de gente, automáticamente tendrás una experiencia determinada de ti mismo. Si perteneces al grupo combativo, tu primera reacción automática sería: «Yo soy el centro; yo soy lo que importa aquí. Ahora que he llegado va a ocurrir algo». Los combativos piensan de inmediato que todo acontecimiento importante está en relación con ellos.
Los Siete y los Ocho piensan así naturalmente. Un Siete entra en una habitación y en el subconsciente piensa: «¡Hola a todos, ya he llegado! ¡Ahora se van a animar las cosas!». Un Ocho piensa: «Bueno, he llegado. Ocupaos de mí». Estos tipos se «apoderan» del espacio y esperan que los demás reaccionen a ellos. A los Tres, en cambio, no les resulta fácil ni natural sentirse el centro porque, como hemos visto, dependen de la atención de los demás para sentirse valiosos; harán lo posible por encontrar formas de obtener opiniones positivas de los demás para sentirse el centro, como para decir:
«Mirad lo que he conseguido. Miradme y confirmad mi valía».

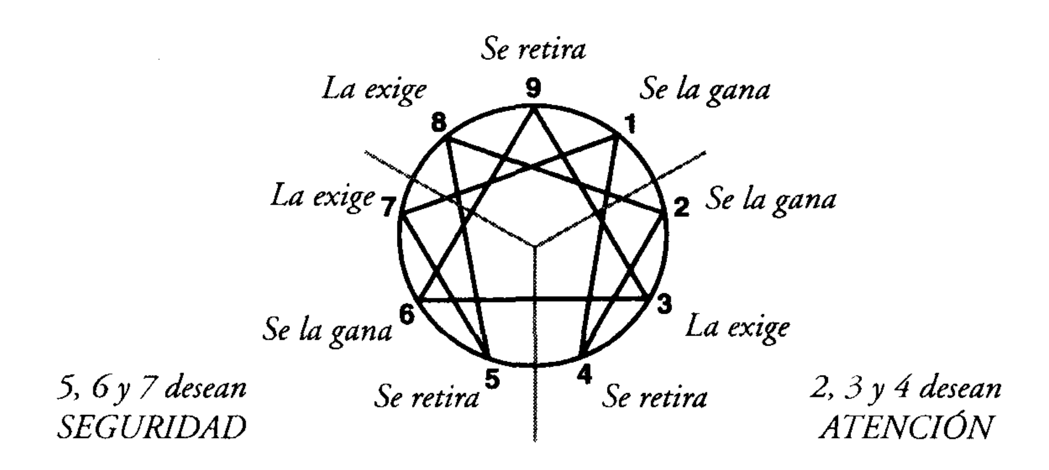


LOS GRUPOS HORNEVIANOS

En el grupo de los *sumisos* (según Horney, las «personas que van hacia») están los tipos Uno, Dos y Seis. Estos tres tipos comparten la necesidad de ser de utilidad a otras personas. Son los defensores, los abogados, los cruzados, los servidores públicos y los trabajadores entregados. Los tres reaccionan a las dificultades y al estrés consultando con su superyó qué es lo correcto; se preguntan: «¿Cómo puedo satisfacer las expectativas de los demás? ¿Cómo ser responsable?».
Es importante comprender que los tipos sumisos no son necesariamente sumisos a otras personas; pero sí son muy sumisos a las exigencias de sus superyós. Estos tres tipos tratan de obedecer reglas, principios y preceptos que aprendieron e interiorizaron en su infancia. En consecuencia, suelen convertirse en figuras de autoridad, sobre todo los Seis y los Uno (a veces los Dos también pueden ser figuras de autoridad, aunque con más frecuencia tratando de ser «buen progenitor» o un consejero o asesor de confianza).
Cuando una persona cuyo tipo está en el grupo sumiso entra en una habitación, su sentido de sí misma es automáticamente el de ser «mejor que» los demás, aunque su manera de expresarlo sea sutil. Un Uno podría entrar en una sala y pensar en su subconsciente: «Esto está muy descuidado y desorganizado. Si yo estuviera a cargo las cosas no estarían tan desordenadas».
Los Dos entran en una habitación y piensan subconscientemente: «¡Pobre gente! Ojalá tuviera tiempo para atenderlos a todos. Parecen tener problemas, necesitan mi ayuda». Al acercarse a los demás desde la posición de «persona afectuosa» que se interesa por y sirve a otros, los Dos se ponen automáticamente en el papel superior de ser «mejor que» los demás.
Los Seis tienen más problemas de sentimientos de inferioridad que los Uno y los Dos, pero consiguen sentirse «mejor que» mediante sus afiliaciones e identificaciones sociales («Soy demócrata, y somos mejores que los republicanos», «Vivo en Nueva York, que es una ciudad mejor que Los Ángeles», «Ningún equipo es mejor que el mío», etcétera).
En el grupo de los retraídos (según Horney, las «personas que se alejan») entran los tipos Cuatro, Cinco y Nueve. No hay en estos tipos mucha diferencia entre sus yos conscientes y sus sentimientos, pensamientos e impulsos inconscientes no procesados. Su inconsciente está siempre manando hacia su conciencia a través de ensoñaciones y fantasías.
Los tres tipos reaccionan al estrés replegándose, retirándose de su participación en el mundo y

entrando en un «espacio interior» de su imaginación. Los Nueve se retiran a un refugio interior seguro y libre de preocupaciones;
los Cuatro se retiran a un yo fantástico romántico e idealizado, y los Cinco se retiran a un «juego mecánico» interior complejo y cerebral. En lenguaje corriente, todos se «evaden» y entran muy fácilmente en su imaginación. Estos tipos tienen problemas para permanecer en su ser físico y para salir de sus imaginación y entrar en acción.
El sentido de sí mismo automático que surge cuando entran en una habitación es: «Yo no formo parte de lo que ocurre aquí. No me gustan estas personas. No encajo». Los Cuatro y los Cinco se sienten muy claramente separados de los demás; refuerzan su sentido del yo permaneciendo alejados y siendo diferentes. En una sala llena de gente, los Cuatro estarían a un lado, distantes, y actuarían de un cierto modo «misterioso»; por otra parte, si no les apeteciera estar allí, sencillamente se marcharían, sobre todo dado que tienen poco desarrollado su sentido de obligación social («Esto es demasiado para mí; sencillamente, no estoy en forma para esto en este momento»).
A los Cinco no les importaría quedarse, pero se sentirían igual de felices en casa leyendo un libro o dedicados a alguno de sus intereses. Si se quedaran, probablemente se mantendrían a un lado, observando a todos los demás. Tal vez participarían más si tuvieran un contexto, por ejemplo grabar la reunión, el acto o la fiesta con una videocámara.
Los Nueve podrían disfrutar de la reunión social e incluso participar, pero procurarían mantenerse libres; podrían asentir y sonreirían mientras piensan en una tarde de pesca, o podrían «desconectarse» casi del todo, limitándose a estar con alguien, dejando que la otra persona lleve la mayor parte de la conversación, escuchando en amable silencio o actitud de buen humor.

8, 9 y 1 desean
AUTONOMÍA



LOS GRUPOS HORNEVIANOS
CON LOS OBJETIVOS MOTIVADORES
DE LAS TRÍADAS

Anteriormente en este capítulo vimos que las tríadas nos dicen qué deseaba más en su infancia cada tipo. Los tipos de la tríada del instinto deseaban ante todo *autonomía:* buscaban la independencia, la capacidad de hacer valer su voluntad y dirigir su vida. Los tipos de la tríada del sentimiento deseaban *atención:* ser vistos y validados por sus padres. Por último, los tipos de la tríada del pensamiento deseaban *seguridad:* saber que su entorno era seguro y estable.

Los grupos hornevianos hablan de la estrategia que emplea cada tipo para satisfacer sus necesidades. Los tipos combativos (Tres, Siete y Ocho) insisten en o *exigen* tener lo que desean; su método es activo y directo cuando van en pos de lo que creen necesitar. Los tipos sumisos (Uno, Dos y Seis) intentan *ganarse* algo apaciguando a sus superyós para obtener lo que desean; hacen lo posible por ser «buenos chicos y buenas chicas» y lograr así satisfacer sus necesidades. Los tipos reservados (Cuatro, Cinco y Nueve) se *retiran* para obtener lo que desean; se desligan de los demás para ocuparse de sus necesidades.

Si recorremos el eneagrama podemos unir estos tres grupos de un modo que caracteriza sucintamente la motivación y el estilo principales de cada tipo. Comenzando por los tipos de la tríada del instinto, vemos que los Ocho exigen la autonomía, los Nueve se repliegan para adquirirla (tener su espacio propio) y los Uno intentan ganársela (pensando que si son perfectos los demás no les pondrán obstáculos).

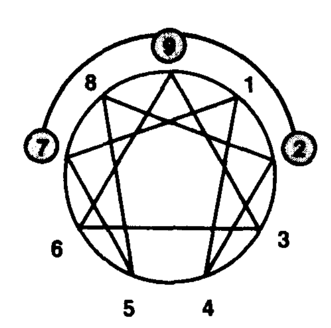
Pasando a la tríada del sentimiento, vemos que el Dos, tipo sumiso, trata de ganarse la atención (siendo servicial y atento con los demás); el tipo Tres, combativo, exige atención (haciendo lo que sea por conseguir reconocimiento y atención), y el Cuatro, tipo reservado, se retira para atraerse atención (con la esperanza de que venga alguien y lo descubra).

En la tríada del pensamiento, el tipo Cinco se retira para tener seguridad («Estaré a salvo si me mantengo apartado de los demás»), el Seis trata de ganársela («Estaré a salvo si hago lo que se espera de mí») y el Siete la exige («Voy a hacer lo que sea para sentirme seguro»).

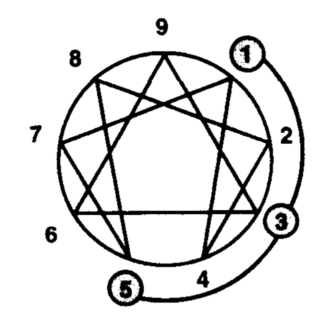
ESTILO DE REACCIÓN: LOS GRUPOS ARMÓNICOS

Los grupos armónicos son útiles para el trabajo de transformación porque indican cómo se las ingenia cada persona cuando no consigue lo que desea (según la tríada en que está). Así se pone de manifiesto la forma fundamental como se defiende la personalidad de la pérdida y la decepción.

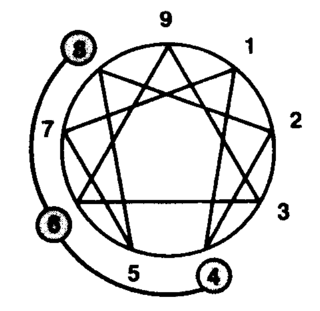
También hemos descubierto una tercera forma importante de agrupar los nueve tipos, a la que hemos llamado *los grupos armónicos.* Por cada tipo primario (los situados en los vértices del triángulo equilátero: Tres, Seis y Nueve) hay dos tipos secundarios que se le parecen mucho de numerosas maneras, y a causa de estas similitudes entre estos tipos se producen repetidamente identificaciones erróneas. Por ejemplo, los Nueve suelen identificarse de forma errónea como Dos o Siete; los Tres se identifican como Uno o Cinco, mientras que es conocida la manera en que los Seis se identifican mal como Cuatro u Ocho.



DISTRIBUCIÓN ARMÓNICA DEL GRUPO DE ACTITUD POSITIVA: TIPOS 9, 2 Y 7



DISTRIBUCIÓN ARMÓNICA DEL GRUPO DE COMPETENCIA: TIPOS 1, 3 Y 5



DISTRIBUCIÓN ARMÓNICA DEL GRUPO DE REACCIÓN: TIPOS 4, 6 Y 8

Si bien no hay ninguna línea que los conecte en el símbolo del eneagrama, hay temas y problemas comunes que unen a estos tipos. Los grupos armónicos nos dicen qué actitudes

adopta el tipo si no satisface su necesidad dominante. Es decir, *los grupos armónicos nos dicen cómo hacemos frente a los conflictos y las dificultades, cómo reaccionamos cuando no obtenemos lo que deseamos.*

El *grupo de actitud positiva* está constituido por los tipos Nueve, Dos y Siete. Los tres reaccionan al conflicto y la dificultad adoptando, mientras les es posible, una «actitud positiva», reenmarcando la desilusión de alguna forma positiva. Desean subrayar los aspectos optimistas de la vida y mirar el lado luminoso de las cosas. Estos tipos son reforzadores de la moral o ánimo, que disfrutan ayudando a otras personas a sentirse bien porque desean continuar sintiéndose bien ellos («No tengo ningún problema»).
A estos tipos les cuesta encarar su lado oscuro; no quieren adentrarse en nada doloroso o negativo de sí mismos. Además, según cual sea el tipo, cada uno tiene dificultad para equilibrar sus necesidades con las necesidades de los
demás. Los Dos se centran sobre todo en las necesidades de los demás; los Siete se centran en sus propias necesidades, y los Nueve se centran en las de los demás y las propias, aunque la consecuencia suele ser que les cuesta satisfacer a todos.

TEMAS PRINCIPALES DEL GRUPO DE ACTITUD POSITIVA

	Da importancia a:	*Evita percibir:*	*Problemas con necesidades:*
2	Imagen propia positiva: «Soy una persona bondadosa y afectuosa»; se centra en sus buenas intenciones.	Sus necesidades, sus desilusiones y su rabia.	Da excesiva importancia a las necesidades de los demás; desatiende las propias.
7	Experiencias positivas, disfrute, actividad, entusiasmo y diversión.	Su sufrimiento y vacío; su papel en la generación de sufrimiento para él/ella y los demás.	Da excesiva importancia a sus necesidades; a menudo siente como una carga las necesidades de los demás.
9	Las cualidades positivas de los demás y de su entorno; idealiza su mundo.	Los problemas con sus seres queridos o de su entorno, y su falta de desarrollo.	Se siente abrumado por sus necesidades y las de los demás; no desea enfrentarse a ninguna de las dos.

El *grupo de competencia* está formado por los tipos Tres, Uno y Cinco. Estas personas han aprendido a hacer frente a la dificultad dejando de lado sus sentimientos personales y esforzándose por ser objetivas, eficaces y competentes. Dejan en segundo plano sus necesidades subjetivas y sus sentimientos e intentan resolver los problemas *con lógica,* y esperan que los demás hagan lo mismo.
Estos tres tipos tienen también problemas relacionados con el trabajo dentro de los límites de una estructura o sistema («¿Cómo funcionar dentro de un sistema? ¿Cómo aprovecharlo en mi beneficio? ¿Me va a impedir hacer lo que deseo?»). La actitud de estos tipos hacia los sistemas surge de su relación con la familia. No saben muy bien cuánto desean dar o negar de sí mismos a los valores del sistema. Los Uno actúan según las normas, siguiéndolas tan bien que nadie puede atreverse a poner en duda su integridad; los Cinco, por el contrario, tienden a actuar contraviniendo las normas, y los Tres desean actuar de las dos formas, beneficiándose de las normas y estructuras y evitando las restricciones.

TEMAS PRINCIPALES DEL GRUPO DE COMPETENCIA

	Pone el énfasis en:	*Controla los sentimientos:*	*Relación con el sistema:*
1	Ser correcto, organizado y sensato; se centra en los valores, en mejorar y conocer las reglas.	Mediante la represión y la negación; los sentimientos los canaliza hacia la actividad, haciendo las cosas a la perfección; también expresa el control de los sentimientos mediante una rigidez física corporal.	Desea trabajar con el sistema; intenta ser «buen chico o buena chica» y le irritan las personas que no respetan las reglas.
3	Ser eficiente, capaz y sobresaliente; se centra en los objetivos, en ser pragmático y en saber cómo presentarse.	Mediante la represión y centrando su atención en tareas, manteniéndose activo; la consecución compensa los sentimientos dolorosos; mira a los demás para saber qué sentir.	Desea trabajar con el sistema, pero también le gusta estar fuera de él, ajustando las reglas a su beneficio y buscando atajos.
5	Ser el experto y tener información profunda; se centra en el proceso, los hechos objetivos y en mantener la claridad e imparcialidad.	Apartándose de ellos, manteniéndose preocupado y racional como si sus sentimientos los sintiera otra persona.	Rechaza el sistema y desea trabajar por su cuenta, fuera de él; no soporta mucho las reglas ni los trámites.

El *grupo de reacción* lo forman los tipos Seis, Cuatro y Ocho. Estos tipos reaccionan emocionalmente a los conflictos y problemas y tienen dificultad para saber hasta qué punto confiar en otras personas:
«Necesito que sepas cómo me siento respecto a esto». Cuando surge un problema, estas personas buscan una reacción *emocional* en los demás que refleje su preocupación; desean que la otra persona iguale su estado («¡Esto me molesta! ¡Debería molestarte a ti también!»). Los tipos de este grupo tienen gustos y aversiones muy marcados, y en caso de problema consiguen que los demás se enteren. En los conflictos necesitan encarar sus sentimientos primero y, una vez logran hacerlo, por lo general las cosas se calman con bastante rapidez y permanentemente. Pero si no consiguen desahogar sus sentimientos pueden volverse cada vez más resentidos y vengativos.
A los tipos del grupo de reacción también les cuesta equilibrar su necesidad de independencia y autodeterminación con su necesidad de cuidados y apoyo por parte de los demás. Confían y desconfían de los demás al mismo tiempo: aceptar el apoyo y el afecto de otras personas es un deseo profundo para ellos, pero piensan que hacerlo significa perder el control de sí mismos y sus circunstancias. Temen ser traicionados y necesitan ver la actitud y las reacciones de las personas para saber en qué relación están con ellas; o bien buscan consejo y orientación («relación padres-hijos») o los desafían (rebeldía). En el subconsciente, los Cuatro desean que hagan de padres con ellos, mientras los Ocho desean tener el papel de padres y proveedores; los Seis desean ambas cosas, a veces, ser como el progenitor; otras veces, como el hijo de otra persona.

TEMAS PRINCIPALES DEL GRUPO REACTIVO

	Busca:	*Teme:*	*Trata con los demás:*
4	Un salvador, alguien que lo entienda y que apoye su vida y sus sueños; desea ser visto.	El abandono, que nadie se cuide de él; no tener apoyo suficiente para encontrarse y ser él mismo.	Manteniendo el interés de los de más limitándoles el acceso, adoptando una postura de «inaccesibilidad» y aferrándose a quienes lo apoyan.
6	Independencia y apoyo. Desea a alguien de quien fiar se, pero también necesita ser «el fuerte».	Ser abandonado y quedar sin apoyo, pero también depender demasiado de otros.	Comprometiéndose y siendo fiable, mientras trata de conservar su independencia; es simpático pero también está a la defensiva.
8	Independencia y confianza en sí mismo; desea necesitar a los demás lo menos posible, ser dueño de sí mismo.	Ser controlado o dominado por otros; por lo tanto, teme la intimidad y hacerse vulnerable confiando o queriendo demasiado.	Manteniéndose en guardia, no permitiendo que se le acerquen demasiado y endureciéndose contra el dolor y su necesidad de los demás.

RESUMEN DE LOS GRUPOS ARMÓNICOS

El grupo de actitud positiva: Niegan tener problemas
Nueve: «¿Qué problema? No creo que haya ningún problema».
Dos: «Tienes un problema. Aquí estoy para ayudarte».
Siete: «Tal vez haya algún problema, pero estoy muy bien».

El grupo de competencia: Desconectan los sentimientos y resuelven los problemas con lógica
Tres: «Hay una solución eficaz para esto, sólo tenemos que ponernos a trabajar».
Uno: «Sin duda podemos resolver esto como adultos sensatos, maduros».
Cinco: «Aquí hay muchos asuntos ocultos: déjame pensarlo».

El grupo de reacción: Reaccionan enérgicamente y necesitan reacciones de los demás
Seis: «Me siento agobiado, necesito desahogarme un poco».
Cuatro: «Me siento dolido, necesito expresarme».
Ocho: «¡Estoy enfadado por esto y me vais a oír!».

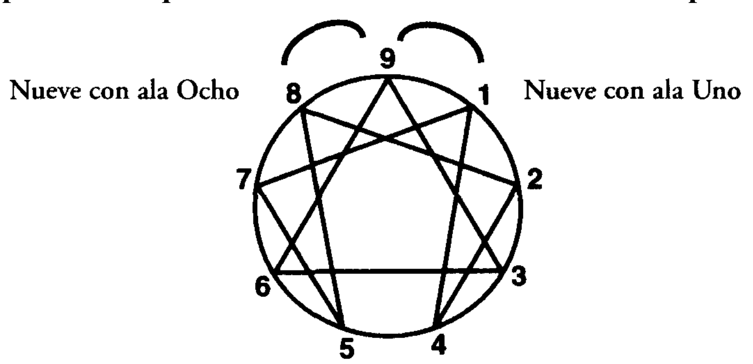
CAPÍTULO 6

DINÁMICAS Y VARIACIONES

El eneagrama no es vago; nos puede servir para concretar y personalizar nuestra comprensión mediante un conjunto de distinciones más sutiles que los nueve tipos básicos. Cada tipo tiene dos *alas y* tres *variantes instintivas.* Estas dos «lentes» nos ayudan a identificar con mayor exactitud y detalle nuestros rasgos de personalidad. Pero, además, el eneagrama es único entre las tipologías de personalidad en el sentido de que nos muestra formas de desarrollarnos. Nos traza con precisión las pautas de crecimiento, así como nos muestra aquellas que nos crean dificultades. Mediante los *niveles de desarrollo y* las direcciones de *integración* y *desintegración,* podemos entender la dinámica de nuestra personalidad: las maneras como cambiamos a lo largo del tiempo.

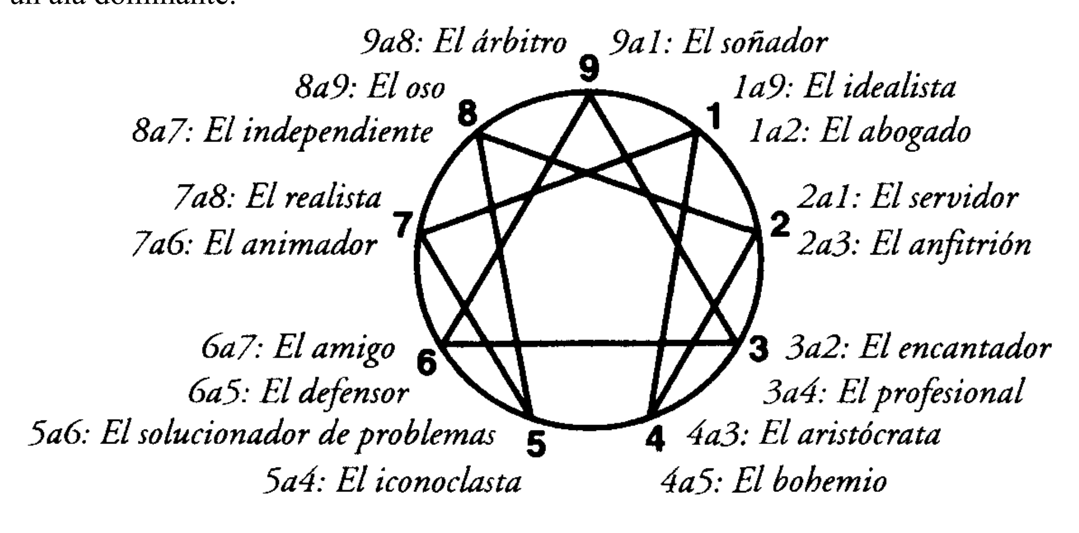
LAS ALAS

Las alas nos sirven para individualizar los nueve tipos (más generales) del eneagrama. Cada ala es un subtipo del tipo general. Conocer las alas nos permite centrar mejor los problemas que hemos de enfrentar en el camino espiritual.



LAS ALAS DEL TIPO NUEVE

Dado que los nueve tipos están dispuestos alrededor de un círculo, sea cual sea nuestro tipo básico tendrá un tipo a cada lado. Uno de estos dos tipos será nuestra *ala.* El ala modifica al tipo básico, se mezcla con él y destaca ciertas tendencias. Por ejemplo, si tu tipo básico es el Nueve, tendrás o un ala Ocho o un ala Uno. Nadie es un tipo puro y, en algunos casos, también podríamos encontrar algún Nueve con dos alas. Sin embargo, la mayoría de las personas tenemos un ala dominante.



LOS NOMBRES DE LOS 18 SUBTIPOS ALAS DE RISO-HUDSON

Tomar en cuenta el ala dominante produce un subtipo único que es identificable en la vida

diaria. Por ejemplo, si observamos a los Siete en el mundo real, vemos que los hay con ala Ocho y con ala Seis. Cada uno de estos dos subtipos alas tiene un estilo distinto. Las combinaciones de tipos y alas dan dieciocho subtipos-alas, dos por cada tipo. Cada uno se describe en los capítulos correspondientes a los tipos.

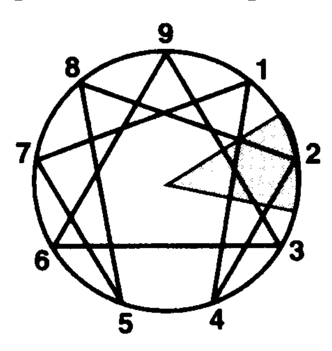
Podría ser útil pensar en las diferencias individuales imaginándose la circunferencia del eneagrama como una rueda de colores que posee toda la gama de colores. Así, los tipos se pueden considerar una familia de matices emparentados. Por ejemplo, indicar que una persona es un Seis equivaldría a decir que pertenece a la «familia azul». Aunque no tengamos idea del matiz exacto de azul de que se trata (azul marino, añil, celeste, opalino, cobalto, prusia, aciano, etcétera), sí sabemos distinguir entre azul y rojo o entre azul y naranja, por ejemplo.

Esta forma de considerar los tipos nos indica que existe un continuo en la expresión humana, así como hay un continuo en el espectro de colores. No hay verdaderas divisiones entre las variedades de tipos de personalidad, así como no las hay entre los colores del arco iris. Las diferencias individuales son tan únicas como los diferentes matices, tonos e intensidades de color. Los nueve puntos del eneagrama son sencillamente «apellidos» que empleamos para hablar con validez acerca de las diferencias de personalidad, formas de hablar de las características principales sin extraviarnos en los detalles.

LAS VARIANTES INSTINTIVAS

Las variantes instintivas indican cuáles de nuestros tres instintos básicos han sido más distorsionados en la infancia, produciendo obsesiones y comportamientos característicos en toda la extensión del tipo de personalidad.

Además de los dos subtipos alas para cada punto del eneagrama, hay tres *variantes instintivas* por cada tipo, que indican los diferentes aspectos de la vida en que se van a centrar los intereses y preocupaciones particulares de cada tipo. Una variante instintiva dominante de una persona representa el terreno o aspecto en el que van a presentarse con más frecuencia los problemas de su tipo.



LA GAMA DEL DOS

Así como en nosotros actúan los nueve tipos del eneagrama, también lo hacen las tres variantes, aunque, como ocurre con el tipo, predominará una sola de esas variantes. Los tres instintos se pueden equiparar con las capas de una tarta, en que la capa superior es el instinto dominante y la inferior el menos potente. Además, esto se puede hacer sin conocer el tipo de una persona en el eneagrama; los instintos son de suyo claramente definidos y observables y son una variable que funciona independientemente del tipo y por lo tanto no es propiamente un subtipo.

Las variantes instintivas se fundamentan en los tres instintos primarios que motivan el comportamiento humano: el instinto *de conservación,* el instinto *social y* el instinto *sexual.* Así, cada tipo del eneagrama tiene tres variaciones basadas en los tres instintos que podrían ser dominantes. Por ejemplo, un Seis podría ser un Seis autoconservador, un Seis social o un Seis sexual, y cada uno de esos Seis tendría un conjunto de preocupaciones e intereses perceptiblemente diferentes.

Por lo tanto, una persona se puede definir como una combinación de un tipo básico, un ala y una variante instintiva dominante; por ejemplo, un Uno autoconservador con ala Dos, o un Ocho sexual con ala Nueve. Dado que las variantes instintivas y las alas no están relacionadas directamente, por lo general es más fácil percibir un tipo a través de la «lente» del ala o de la «lente» de la variante instintiva dominante. No obstante, combinar esos dos marcos de referencia distintos produce *seis variantes para cada tipo,* con un total . de 54 variaciones principales en todo el eneagrama.

Tomar en consideración esta dimensión de la personalidad podría ser un grado de detallismo mayor que el que necesitan la mayoría de las personas, pero para el trabajo de transformación son importantes las variantes instintivas; son dignas de mención porque tienen un papel esencial en las relaciones. Las personas de la misma variante tienden a tener los mismos valores y a comprenderse mutuamente, mientras que las parejas de diferentes variantes (por ejemplo, un tipo autoconservador y uno sexual) tenderán a tener más conflictos porque sus valores fundamentales son muy diferentes.

LA VARIANTE INSTINTIVA DE AUTOCONSERVACIÓN

Muchas personas se pueden identificar fácilmente con esta variante instintiva. A los tipos con esta variante les *interesa lograr y mantener seguridad y comodidad físicas,* lo que suele traducirse en interés por la comida, la ropa, el dinero, la casa y la salud física. Estos asuntos son su principal prioridad y es posible que por ocuparse de ellos descuiden otros aspectos de su vida.

Por ejemplo, podríamos identificar esta variante instintiva en nosotros y en los demás observando qué es lo primero que nota la persona al entrar en una habitación. Los tipos autoconservadores tienden a poner la atención en la comodidad del ambiente, del entorno. ¿Favorece este su bienestar? Advierten y reaccionan con rapidez a la mala iluminación o a los asientos incómodos, o si se sienten molestos con la temperatura de la sala, y continuamente modificarán estas cosas. Tal vez se pregunten en qué momento se va a servir la comida o el café, o se preocupen de si habrá suficiente comida, si esta será de su gusto o si satisfará sus necesidades dietéticas.

Cuando este instinto funciona en armonía con el tipo de personalidad, estas personas son prácticas; aplican sus energías a ocuparse de las necesidades básicas de la vida, a crear un ambiente seguro, hacer la compra, cuidar de la casa y el lugar de trabajo, pagar las facturas y adquirir habilidades útiles para no interrumpir un ritmo ordenado de vida. Pero cuando la personalidad se vuelve insana deforma el instinto y hace que estas personas cuiden mal de sí mismas y tal vez desarrollen trastornos en el comer y el dormir; es posible que acumulen demasiadas cosas, compren y coman en exceso y, a continuación, también se purguen en exceso de «la carga o el equipaje» innecesario.

Los tipos autoconservadores menos sanos descuidan su aspecto físico o se obsesionan por la salud o la alimentación o ambas cosas. Además, su aspecto práctico y sus finanzas llegan a distorsionarse, lo cual les causa problemas de dinero y en la organización de sus asuntos. Si los problemas de la personalidad avasallan al instinto de conservación, la persona podría entregarse a un comportamiento deliberadamente autodestructivo en el cual el instinto se vuelve contra ella.

Cuando en la persona dominan los otros dos instintos y el de conservación es el *menos desarrollado,* no se acuerda de atender a los asuntos básicos de la vida. Estas personas no siempre piensan que necesitan comer y dormir bien. Apenas darán importancia a los factores medioambientales y tenderán a inhibir la ambición de acumular riqueza o propiedades, o siquiera se preocuparán de esas cosas; descuidarán la administración del tiempo y sus recursos, muchas veces con efectos gravemente perjudiciales para su profesión o trabajo, su vida social y su bienestar material.

LA VARIANTE INSTINTIVA SOCIAL

La mayoría sabemos que tenemos un componente social, pero tendemos a considerarlo como el deseo de relacionarnos, de asistir a fiestas y reuniones, de pertenecer a grupos, etcétera. El instinto social, sin embargo, es algo mucho más fundamental; es un deseo potente, que se

encuentra en todos los seres humanos, de caer bien, de ser aprobado, de sentirse a salvo con otras personas. Solos somos bastante débiles y vulnerables y podemos fácilmente ser víctimas de un ambiente hostil. No tenemos las garras, los colmillos ni la piel de otros animales, y si no nos agrupamos y cooperamos mutuamente es improbable que nuestra especie, o nosotros como individuos, seamos capaces de sobrevivir. Ser capaces de adaptarnos a los demás y de ser aceptables es un instinto humano fundamental de supervivencia.

A las personas con un instinto social dominante les interesa ser aceptadas y necesitadas en su mundo. Les interesa conservar la sensación de valía que obtienen al participar en actividades con los demás, sean actividades en familia, de grupo, comunitarias, nacionales o mundiales. A las personas sociales les gusta participar, y disfrutan relacionándose con otras personas para finalidades comunes.

Al entrar en una habitación, las personas sociales captarían de inmediato las estructuras de poder y la «política» sutilmente manifiesta entre los diferentes grupos y personas. Subconscientemente perciben las reacciones de los demás hacia ellos, sobre todo si son aceptados o no. Armonizan con la idea de «ocupar un lugar» dentro de una estructura social jerárquica, respecto a ellos mismos y a los demás. Esto se manifiesta de muchas maneras, por ejemplo en la búsqueda de atención, éxito, fama, reconocimiento, honor, liderazgo y valoración, así como la seguridad de formar parte de algo más grande que ellos. De todas las variantes instintivas, a los tipos sociales les gusta saber lo que ocurre en su mundo; necesitan «tocar la realidad» con otras personas para sentirse a salvo, vivos y llenos de energía. Esto puede variar desde un interés por la política de la empresa, por el cotilleo de barrio o por las noticias mundiales y la diplomacia internacional. Podríamos decir que el instinto social es una especie de inteligencia contextual: nos da la capacidad para ver nuestros trabajos y sus efectos en un contexto más amplio.

En general, el tipo social goza relacionándose con otras personas, aunque, irónicamente, tiende a evitar la intimidad. Como ocurre en todos los instintos, si la persona se vuelve insana, el instinto se manifiesta como su opuesto. Los tipos sociales insanos pueden ser extremadamente *antisociales,* llegan a detestar a la gente y se resienten de la sociedad y, en consecuencia, podrían tener poco desarrolladas las dotes sociales; temen y desconfían de los demás y no se llevan bien con otros, aunque al mismo tiempo son incapaces de deshacerse de sus conexiones sociales. En resumen, los tipos sociales se centran en relaciones que fortalezcan su valía personal, su sensación de consecución y la seguridad de su posición con otros.

Cuando dominan los otros dos instintos y el social es el *menos desarrollado,* no se da naturalmente el deseo de asistir a actos y compromisos sociales. Estas personas tienen dificultad para comprender la finalidad de crear y mantener conexiones sociales y suelen ser indiferentes a las opiniones de los demás; su participación en su comunidad, a cualquier escala, podría ser mínima; suelen tener poco contacto con la gente, porque piensan que no necesitan de los demás ni los demás necesitan de ellas. Por lo tanto, es posible que surjan frecuentes malos entendidos con personas aliadas y que las apoyan así como con amigos y familiares.

LA VARIANTE INSTINTIVA SEXUAL

Al principio muchas personas desean identificarse con esta variante, tal vez porque creen que eso significaría que tienen atractivo sexual o que disfrutan de la actividad sexual. Ciertamente, el atractivo sexual es algo muy subjetivo y hay personas «sexy» en las tres variantes instintivas. Si preferimos una variante a otra nos conviene recordar que *la personalidad tiende a obstaculizar y a deformar el instinto dominante.* Así pues, las personas de la variante sexual tienden a tener problemas recurrentes en el aspecto de las relaciones

íntimas. Como para las otras variantes, hemos de ver cómo actúa más ampliamente el instinto.
En los tipos sexuales hay una constante búsqueda de contacto y una atracción hacia las experiencias intensas, no sólo por las experiencias sexuales, sino por cualquier situación que prometa una carga emocional similar. Estas personas buscan el contacto intenso en todo; podrían encontrar intensidad en un salto en esquíes, en una conversación profunda o en una película emocionante. Son los «adictos a la intimidad» de las variantes instintivas. En el lado positivo, poseen un enfoque de la vida amplio y exploratorio; en el lado negativo, les cuesta centrarse en sus verdaderas necesidades y prioridades.
Al entrar en una habitación, el tipo sexual se concentra rápidamente en ver dónde están las personas más interesantes; tienden a dejarse llevar por lo que les atrae. (Los tipos sociales, en cambio, se fijan en quién está hablando con el anfitrión, quién tiene poder, prestigio o podría ayudarlos. Los tipos autoconservadores advierten la temperatura de la habitación, se fijan dónde están los refrigerios y cuál podría ser un lugar cómodo para sentarse.) Los tipos sexuales van hacia las personas que los atraen, al margen de la capacidad de la persona para ayudarlos o de su posición social. Es como si se preguntaran: «¿Dónde está lo jugoso en esta sala? ¿Quién tiene la energía más intensa?».
Estas personas tienen dificultad para centrarse en sus proyectos y para cuidar bien de sí mismas, porque en el plano subconsciente siempre buscan fuera de ellos a la persona o la situación que los complete. Son como un enchufe en busca de toma de corriente, y es posible que se obsesionen por otra persona si creen que han encontrado la que les conviene. Podrían descuidar obligaciones importantes e incluso sus necesidades básicas si se sienten arrebatadas por alguien o algo que las ha cautivado.
Cuando estos tipos son insanos suelen experimentar una dispersión de su atención y una intensa falta de focalización. Podrían entregarse a la promiscuidad sexual o quedar atrapados en una actitud temerosa y disfuncional respecto a la relación y la intimidad sexual. Cuando esto último se convierte en su orientación, lo evitan con la misma intensidad.
Cuando dominan los otros dos instintos y el sexual es el *menos desarrollado,* no se da naturalmente importancia a atender los asuntos de intimidad y estímulo, mental o emocional. La persona sabe lo que le gusta, pero le resulta difícil excitarse intensamente o sentir entusiasmo por algo; tiende a tener dificultad para intimar con otras personas y es posible que lo evite del todo. También tiende a caer en rutinas, a sentirse incómoda si hay demasiadas cosas desconocidas en su vida. Podría sentirse involucrada socialmente con otros, pero extrañamente desconectada incluso de su cónyuge, de sus amigos y sus familiares.

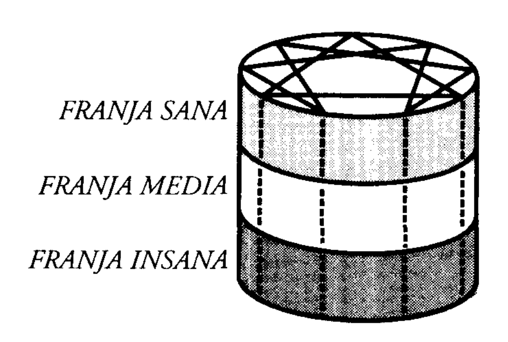
LOS NIVELES DE DESARROLLO

Los *niveles de desarrollo* nos ofrecen una forma de observar y medir nuestro grado de identificación con nuestra estructura de personalidad. Además, hacen posible importantes distinciones entre los tipos y dentro de cada tipo añaden la dimensión «vertical» a un sistema de categorías por lo demás «horizontal».
Ciertamente, algunas personas son muy prácticas, francas, receptivas, equilibradas, estables y capaces de controlar bien el estrés, mientras que otras son más problemáticas, reactivas, atascadas emocionalmente e incapaces de controlar bien el estrés. Además, la mayoría hemos experimentado una amplia gama de estados a lo largo de nuestra vida, desde estados de libertad, afirma-dores de la vida, a estados dolorosos, oscuros, neuróticos.
Los nueve tipos de personalidad solos son puramente un conjunto «horizontal» de categorías, por sutiles que sean. Pero si el sistema ha de reflejar con exactitud la naturaleza humana y los estados siempre cambiantes dentro de nuestro tipo, también es necesario tener una manera de representar el movimiento «vertical» y el desarrollo de cada tipo. Los *niveles de desarrollo* y las *direcciones de integración y desintegración* satisfacen esta necesidad.

Ken Wilber, pionero en el desarrollo de modelos de conciencia humana, ha señalado que cualquier sistema psicológico completo necesita representar las dimensiones horizontal y vertical. La dimensión horizontal sólo describe las características de los tipos; para que el sistema sea completo, debe tomarse en cuenta el elemento vertical, y eso es lo que hacen los niveles de desarrollo.

Por muy obvio que parezca ahora y por extendido que se haya hecho el uso de esta distinción, esto no se había conseguido hasta que Don comenzó a desarrollar la dimensión vertical en los tipos del eneagrama (distinguiendo entre grados sano, medio e insano). Cuando explicó los nueve niveles de desarrollo, aún más sutiles, el eneagrama se convirtió en un modelo bidimensional totalmente desarrollado, muchísimo más capaz de representar la complejidad de la naturaleza humana. Estas dos dimensiones se pueden representar más o menos como una tarta de nueve capas.

Los niveles de desarrollo tienen muchas y profundas implicaciones prácticas y terapéuticas, como veremos en el resto del libro. Son un marco que esclarece el movimiento, crecimiento y deterioro dentro de cada tipo; sirven para pronosticar el comportamiento y, en su aspecto más sencillo, son un criterio para medir la salud mental y emocional de una persona.



DIMENSIONES HORIZONTAL Y VERTICAL DEL ENEAGRAMA

Los niveles dentro de cada tipo son distintos pero están relacionados;
nos aportan una forma de pensar acerca de «dónde» está una persona, en las franjas de rasgos sanos, medios o insanos dentro de cada tipo, y el «sentido» en que se mueve. Los niveles son importantes para la terapia y la autoayuda, como manera de especificar qué asuntos o problemas son los más importantes en el trabajo de transformación de una persona en cualquier momento dado. También son útiles para comprender qué rasgos y motivaciones van bien con cada tipo y, en consecuencia, para comprender las causas de la identificación de tipo errónea y otras confusiones. Por ejemplo, los Ocho suelen caracterizarse como «agresivos» y los Dos como «seductores», aunque todos los tipos pueden ser agresivos y seductores a su manera. Los niveles nos sirven para averiguar cómo y cuándo un Ocho podría ser agresivo, por ejemplo, y, lo más importante, *por qué.*

Tal vez en un plano más profundo, los niveles nos dan una idea del grado de identificación de una persona con su personalidad, es. decir, hasta qué punto está a la defensiva y cerrada esa persona o cuánto está liberada y abierta.

Es casi imposible hacer generalizaciones respecto a los tipos sin tomar en cuenta los niveles, porque a medida que cada tipo se deteriora, bajando de nivel, muchas de sus características se convierten en sus opuestas. Por ejemplo, los Ocho sanos son los más generosos y constructivos de los tipos; aportan las circunstancias en las que otros pueden prosperar y ser fuertes. Pero de los Ocho insanos puede decirse lo contrario: furiosos y convencidos de que el mundo está contra ellos, son muy destructivos e insensibles. Los Ocho sanos parecen tan distintos de los insanos que podría pensarse que son tipos diferentes. Además, dado que las personas varían dentro de los niveles de su tipo, *ninguna característica sola es siempre cierta de un tipo.* Por lo tanto, no es aconsejable identificar el tipo de nadie basándose en unas pocas características puesto que todos los comportamientos que acompañan a cada tipo cambian en los diferentes niveles de desarrollo.

Si bien nuestro tipo parece ser principalmente innato, consecuencia de factores hereditarios y prenatales, entre ellos la configuración genética, el ambiente de la primera infancia es el

factor principal para determinar en qué nivel de desarrollo funcionamos. Las entrevistas a personas reunidas en paneles en nuestros talleres y sesiones de formación profesional han confirmado la observación racional de que la calidad del cuidado parental y otros factores ambientales relacionados (tales como la salud, la educación, la nutrición y el acceso a otros recursos) tienen un enorme efecto en los subsecuentes grados de funcionamiento de un niño.
Esto se debe a que cada nivel representa una capa más de miedo y defensa. De todos modos, es importante tener presente que todos esos miedos y defensas surgieron en la infancia y los llevamos a la vida adulta mediante hábitos automáticos y sistemas de creencias no analizados.
También podemos ver cómo el grado de disfunción con que tuvimos que apañarnos en la primera infancia determinó la cantidad de capas de defensas que tuvimos que adoptar. Cuanto más enrarecido haya sido el ambiente de la infancia, mayor es el miedo que nos ha infundido y más limitados y rígidos son los modos que empleamos para hacer frente a nuestra situación.
Los niveles nos animan a pensar en el desarrollo de los tipos no como un simple interruptor de conexión o desconexión, sino como un continuo de crecimiento. Nos advierten cuándo nos estamos involucrando en comportamientos disfuncionales antes de que sea demasiado tarde y los malos hábitos ya se hayan fijado. En los capítulos sobre los tipos, además de los niveles de desarrollo, ofrecemos «Llamadas a despertar», «Papeles sociales», «Banderas rojas» y otras secciones que te servirán para tomar más conciencia de tu progreso o deterioro. A medida que vayas conociéndolos y los veas funcionar en ti y en otras personas, los niveles se convertirán en un instrumento de percepción cuya importancia es sólo inferior al propio eneagrama.

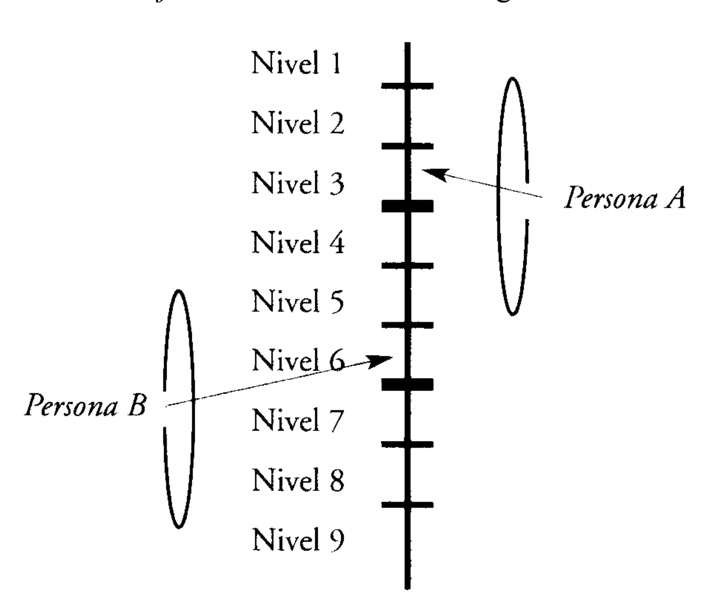
LA ESTRUCTURA DE LOS NIVELES

Cada tipo tiene tres franjas principales, *sana, media* e *insana,* y dentro de cada una hay tres niveles. La franja sana (niveles 1 a 3) representa los aspee-. tos de elevado funcionamiento del tipo. La franja media (niveles 4 a 6) representa los comportamientos «normales» del tipo; esta es la franja frecuente y en la que actúan la mayoría de las personas. La franja insana (niveles 7 a 9) representa las manifestaciones muy disfuncionales del tipo.
También podemos entender los niveles como una medida del grado de libertad y percepción consciente. En la franja sana, estamos cada vez más libres de las limitaciones de las estructuras de la personalidad, como también de los hábitos y mecanismos del ego; estamos libres para ser en el momento, para elegir y para actuar con sabiduría espontánea, fuerza y compasión, entre otras cualidades positivas.
Sin embargo, a medida que bajamos por los niveles, se va limitando nuestra libertad. Nos identificamos tanto con los mecanismos de nuestra personalidad que estos nos dominan totalmente, lo cual produce más sufrimiento, a nosotros y a los demás. Nos desconectamos cada vez más de la realidad, de la capacidad de evaluar equilibradamente nuestra situación y de la capacidad de parar la cascada de compulsiones del ego. Y si descaemos hasta el punto de entrar en la franja insana, prácticamente no tenemos ninguna libertad de elección; tal vez la única libertad que tenemos en los niveles bajos es la de continuar con los mismos hábitos destructivos o pedir ayuda; es definitiva: decir no o sí a la vida.

LA AMPLITUD DE BANDA

Si bien el tipo básico no cambia, el nivel en que actuamos cambia constantemente. En un solo día subimos y bajamos por los niveles de nuestro tipo dentro de una cierta «amplitud de banda» o gama de comportamientos habituales. Es posible despertar en un estado equilibrado sano y de pronto tener un altercado con un colega y bajar dos o tres niveles. Aun cuando el estado puede cambiar radicalmente en un tiempo corto, no somos un tipo de personalidad diferente; simplemente manifestamos comportamientos distintos en los diferentes niveles de

nuestro tipo.
Podría ser útil imaginarse los nueve niveles de nuestro tipo como si fuera un tablero de clavijas con nueve agujeros, uno para cada nivel; tenemos una clavija de madera clavada en uno de los nueve agujeros. El agujero en que está la clavija representa el «centro de gravedad» de nuestra personalidad. Al mismo tiempo, tenemos atada una goma a la clavija; la goma se estira hacia arriba cuando estamos más relajados y serenos, o se estira hacia abajo en momentos de estrés. En circunstancias neutras tenderemos a volver al nivel en que está nuestra clavija, es decir, donde está nuestro centro de gravedad. Lo importante es comprender que la verdadera transformación no la denota el movimiento de la goma, sino *el movimiento de la clavija.* Cuando el centro de gravedad cambia, significa que asistimos a un cambio profundo en todo nuestro estado de ser. El humor o el estado cambia constantemente, mientras que el centro de gravedad cambia con mucha mayor lentitud, por lo general sólo a consecuencia de una crisis importante en la vida o de un trabajo de transformación de larga duración. Cuando el centro de gravedad sube, aunque sólo sea un nivel, solemos mirar en retrospectiva nuestros estados anteriores y nos preguntamos cómo podíamos vivir de aquella manera. Entonces somos capaces de ver nuestros comportamientos y actitudes del nivel anterior más bajo como las limitaciones y compensaciones que eran en realidad, pero que no podíamos ver cuando estábamos identificados con ellas.



LA AMPLITUD DE BANDA Y EL CENTRO DE GRAVEDAD

Tal vez la ilustración aclare más estas ideas. La amplitud de banda de la persona A va del nivel 2 al nivel 5, y la de la persona B va desde el nivel 5 al nivel 8. Aunque estas dos personas sean del mismo tipo, sus motivaciones, actitudes y comportamientos serán notablemente diferentes, como también su estabilidad emocional y la calidad de sus relaciones. Las flechas indican los niveles en que estas personas tienen sus clavijas o centros de gravedad. Como vemos, el centro de gravedad de la persona A está en el nivel 3, mientras que el de la persona B está en el nivel 6, lo cual explica las enormes diferencias en la expresión de la estructura de la personalidad de cada una.
Si queremos que nuestro trabajo sea eficaz, es importante reconocer una inquietante verdad: sea cual sea el nivel en el que estemos funcionando (es decir, esté donde esté nuestro centro de gravedad), tendemos a ver nuestras motivaciones como si procedieran de la franja sana. Las defensas del ego son tales que siempre nos vemos según nuestra imagen idealizada, aun cuando estemos en la franja media o incluso en la patológica. Por ejemplo, nuestro comportamiento real podría estar en el nivel 6 o 7, pero tendemos a vernos en un nivel mucho más sano (generalmente el nivel 2). Por lo tanto, tal vez el primer paso real que podemos dar en nuestro viaje interior sea identificar con exactitud no sólo nuestro tipo sino también la gama de niveles que atravesamos normalmente y, muy importante, dónde está en estos momentos nuestro centro de gravedad. El eneagrama no nos servirá de nada si nos engañamos pensando que estamos más sanos de lo que realmente estamos.

ESTADO DE ÁNIMO Y NIVEL

También vale la pena observar que un cambio de nivel no es lo mismo que un cambio de humor o de estado de ánimo. Estar de mejor humor no es necesariamente una señal de que se está en un nivel más elevado de desarrollo. El nivel es una función de la libertad y la percepción consciente, no del estado de ánimo. Así pues, estar en un nivel más elevado no significa que en todo momento vayamos a estar de buen humor, así como estar en un nivel más bajo no significa que siempre estemos de mal humor. Una persona podría estar sólidamente instalada en el nivel 6, totalmente identificada con su personalidad y muy reactiva, y sentirse estupendamente porque acaba de derrotar de modo espectacular a alguien en una transacción de negocios. Ese tipo de reacción de regocijo no es lo mismo que tener libertad interior o alegría verdadera; cuando algo vaya mal, esa persona volverá a adoptar una actitud reactiva y negativa, estará de nuevo a merced de las circunstancias externas.
Por otro lado, tener serenidad, vitalidad y compromiso con el mundo real (en oposición a las falsas ilusiones) en medio de las dificultades, es señal de crecimiento espiritual. Cuando estamos serenos, centrados, conectados con nosotros mismos y con nuestro ser esencial, experimentamos una alegría tranquila que es palpablemente diferente a estar de buen humor. Así pues, en su sentido más profundo, los niveles son realmente una medida de lo conectados o desconectados que estamos con nuestra verdadera naturaleza.
Ahora examinaremos algunos de los principales rasgos de las franjas media, insana y sana de los niveles de desarrollo, y su aplicación en el trabajo interior. Seguimos este orden porque los capítulos sobre los tipos están estructurados así, y porque la mayoría de las personas se encuentran en la franja media cuando comienzan su trabajo interior.

LA FRANJA MEDIA

En esta franja las personas son funcionales y se comportan de un modo que los demás consideran normal, pero están cada vez más identificadas con la identidad de su ego. En consecuencia, sólo conocen y pueden desarrollar una gama relativamente reducida de su capacidad humana. En realidad, a medida que baja por los niveles de la franja media, cada tipo manifiesta mayores grados de egocentrismo, puesto que el mantenimiento del ego se conviene en el principal programa de la personalidad. Además, la vida y las relaciones presentan muchas situaciones que no respaldan la imagen que tiene de si misma la persona, por lo tanto siempre hay manipulación de sí misma y de los demás y es inevitable que se produzcan conflictos.

LA LLAMADA A DESPERTAR

La *llamada a despertar* sirve de indicador de que estamos alejándonos de la franja sana de nuestro tipo hacia la franja media más fijada. Esto es una señal de que nos estamos identificando más con nuestro ego y que ciertamente surgirán conflictos y otros problemas. Por ejemplo, la llamada a despertar para el tipo Nueve es la tendencia a evitar conflictos siguiéndole la corriente a las personas; cuando los Nueve se identifican más con la estructura particular de sus egos dicen sí a cosas que no desean hacer, reprimiéndose a sí mismos y a sus necesidades y deseos legítimos hasta que inevitablemente se producen conflictos.
En los capítulos sobre los tipos trataremos con detalle las llamadas a despertar. Observarnos en estas circunstancias es uno de los modos más potentes de usar el eneagrama en la vida diaria.

LAS LLAMADAS A DESPERTAR

1	Creer que se tiene la obligación personal de arreglarlo todo.
2	Creer que hay que tender la mano a los demás para conquistarlos.
3	Comenzar a actuar para obtener posición y atención.
4	Aferrarse a los sentimientos e intensificarlos mediante la imaginación.
5	Apartarse de la realidad para abrazar conceptos y mundos mentales.
6	Comenzar a depender de algo exterior para orientarse.
7	Pensar que hay algo mejor en otra parte.
8	Pensar que hay que esforzarse y luchar para hacer que ocurran las cosas.
9	Adaptarse aparentemente a los demás.

EL PAPEL SOCIAL

Una vez que entramos en la franja media, comenzamos a pensar que debemos ser de un cierto modo y que necesitamos que los demás reaccionen como si fuéramos así. Dependemos mucho más de los mecanismos o recursos característicos de nuestro tipo y es mayor la fijación en hacer realidad nuestro deseo básico mediante esos mecanismos. Aunque seguimos siendo funcionales y agradables, entra en juego una cierta repetitividad y monotonía. En la teoría de los sistemas familiares, esto se correspondería con el niño que comienza a representar un determinado papel, por ejemplo el héroe de la familia, el niño extraviado o el chivo expiatorio. En los capítulos sobre los tipos hablaremos del papel social de cada uno de ellos. Observarnos cuando entramos y salimos de nuestro papel social es una manera muy práctica y potente de hacer de la vida el campo de ejercicio transformador.

CÓMO MANIPULA CADA TIPO

1	Corrigiendo a los demás, insistiendo en que compartan sus criterios o valores.
2	Descubriendo las necesidades y deseos de los demás, creando así dependencias.
3	Mostrándose encantador ante los demás y adoptando cualquier imagen que «funcione».
4	Siendo temperamental y obligando a los demás a «andar con pies de plomo».
5	Manteniéndose preocupado y separándose emocionalmente de los demás.
6	Quejándose y poniendo a prueba la lealtad o él compromiso de Íos demás.
7	Confundiendo a los demás e insistiendo en que cumplan sus exigencias.
8	Dominando a tos demás y exigiendo que hagan su voluntad.
9	«Evadiéndose» y resistiéndose a los demás de un modo pasivo-agresivo.

EL PAPEL SOCIAL Y LAS RELACIONES

> *Aquel que es incapaz de cambiar el entramado de su pensamiento jamás podrá cambiar la realidad.*
>
> ANWAR SADAT

Cuando quedamos atrapados en nuestros papeles sociales tratamos de que el entorno, sobre todo los demás, apoyen nuestro ego y sus argumentos, lo cual normalmente causa conflictos. Cuando esto ocurre sabemos que está aumentando nuestra identificación con el programa de nuestra personalidad. Necesitamos que los demás se relacionen con nosotros solamente de modos que apoyen la imagen que tenemos de nosotros mismos. Surgen conflictos porque cada tipo utiliza a los demás para obtener lo que necesita en beneficio de su ego. Las personas identificadas con sus papeles sociales pueden quedar atrapadas en un frustrante baile entre ellas, en que se recompensan y rechazan mutuamente lo justo para que la otra persona siga bailando. En las relaciones de este tipo, la neurosis de una persona encaja con la neurosis de

la otra, generando un equilibrio estático que puede ser difícil de romper.
También es posible intentar manipular a los demás para que satisfagan nuestro deseo básico de diversas maneras con estrategias inadecuadas que a la larga son contraproducentes. Muchas de nuestras relaciones fallidas o problemáticas son testimonios de lo frustrantes que pueden ser esas estrategias. Una vez atrapados en el hábito de defender nuestra imagen y manipular a los demás para que la apoyen, las verdaderas relaciones se hacen difíciles, si no imposibles.

LA REGLA DE PLOMO

Si no logramos satisfacer nuestras necesidades con manipulaciones, siempre es posible intensificar la campaña; en lugar de abandonar los comportamientos contraproducentes, inconscientemente tendemos a emplearlos con más agresividad. En esta fase no sólo intentamos que los demás apoyen los programas del ego, sino que tratamos de imponerlos por la fuerza. La inflación del ego está en su punto máximo, por lo que desahogamos la ansiedad y buscamos satisfacer nuestro deseo básico con agresividad, sea de modo franco o encubierto.
Hemos descubierto una característica que surge en el nivel inferior de la franja media; la llamamos *regla de plomo,* que es lo contrario de la llamada regla de oro. Si la regla de oro nos dice «Haz a los demás lo que querrías que ellos te hicieran a ti», la regla de plomo dice *«Haz a los demás lo que más temes que te hagan a ti».*
La regla de plomo señala que cada tipo tiene su manera especial de hundir agresivamente a otros para reforzar su ego. La falsa creencia es que «Si hago bajar a alguien un peldaño eso me sube a mí un peldaño». Así, cada tipo comienza a imponer a los demás su propio miedo básico. Por ejemplo, si el tipo Ocho teme ser herido o manipulado por otros, comienza a amenazar a otros con herirlos y controlarlos («Vale más que lo hagas a mi manera, si no lo lamentarás. Ya sabes qué ocurrirá si me enfado»); se vuelve amenazante, beligerante y desafiante. Si el temor del Cuatro consiste en ser insignificante en el aspecto personal, podría rechazar fríamente a otras personas tratándolas como si no tuvieran ninguna importancia; podría tratar con grosería a camareros o porteros o cortar relaciones con amigos como si no existieran y no tuvieran sentimientos.

LA REGLA DE PLOMO DE CADA TIPO

1	Temiendo ser malos, corruptos o defectuosos en algún aspecto, destacan la maldad, la corrupción o los defectos de los demás.
2	Temiendo no ser deseados ni amados, hacen sentirse indignos dé amor, generosidad o atención a los demás.
3	Temiendo ser inútiles y no valer nada, hacen que otros se sientan inútiles tratándolos con arrogancia o desprecio.
4	Temiendo no tener identidad ni importancia personal, tratan a los demás con desdén, como si no fueran «nadie» y no valieran ni importaran nada.
5	Temiendo ser impotentes, incapaces e incompetentes, procuran que otros se sientan impotentes, incapaces, incompetentes y estúpidos.
6	Temiendo carecer de apoyo y orientación, socavan los sistemas de apoyo de otros, tratando de aislarlos de alguna forma.
7	Temiendo estar atrapados en el sufrimiento o en algún tipo de privación, causan sufrimientos y hacen sentirse desvalidos a los demás de diversas formas.
8	Temiendo que otros les hagan daño o los manipulen, infunden ese mismo miedo a los demás con amenazas beligerantes.
9	Temiendo sufrir la pérdida de contacto con otros, se «desconectan» de los demás para hacer que sientan que han perdido la conexión con ellos.

LA BANDERA ROJA

Antes de que cada tipo entre en la franja insana se encuentra con lo que llamamos el *miedo bandera roja.* Si la llamada a despertar era una invitación a reaccionar antes de que la persona bajara más en la franja de niveles medios y entrara en una fijación mayor, en un «sueño» más profundo, la bandera roja es una alarma mucho más seria que indica una crisis inminente.

LOS MIEDOS BANDERA ROJA

1	Que sus ideales estén equivocados y sean contraproducentes.
2	Estar ahuyentando a sus amigos y seres queridos.
3	Estar fracasando; que sus pretensiones sean vanas y fraudulentas.
4	Estar estropeando sus vidas y desperdiciando sus oportunidades;
5	No encontrar jamás un lugar en el mundo o entre las personas.
6	Que sus actos perjudiquen su seguridad.
7	Que sus actividades les atraigan sufrimiento e infelicidad.
8	Que los demás se vuelvan contra ellos y tomen represalias.
9	Que la realidad los obligue a enfrentar sus problemas.

La bandera roja es un miedo, pero es un miedo realista, y es necesario hacerle caso si se quiere resistir las fuerzas destructivas que amenazan con un descenso de nivel. Si el miedo bandera roja hace tomar conciencia a la persona, es posible que abandone los comportamientos y actitudes que la han llevado a su peligrosa situación. Pero si es incapaz o no quiere hacer caso de su bandera roja, tal vez continúe en sus actitudes y comportamientos contraproducentes, con la consecuencia casi inevitable de que caerá en estados cada vez más destructivos.

LA FRANJA INSANA

Es posible caer en la franja insana por muchos motivos, pero por suerte no es muy fácil quedarse estancado allí. Por un tiempo tal vez podríamos recurrir a comportamientos insanos, pero es raro que nuestro centro de gravedad entre en esa franja; esto se debe a que, al parecer, el límite entre las franjas media e insana actúa a modo de freno en el deterioro de la personalidad. Así pues, muchas personas se sitúan durante años en la franja media sin pasar a la insana; a esta línea divisoria de niveles la llamamos *punto de choque.*

Dado que se precisa un «impulso» o una descarga adicional de energía para pasar a los niveles insanos, la mayoría de las personas no entran allí a no ser que haya ocurrido una de dos cosas. La primera es una crisis impórtame, por ejemplo la pérdida de un puesto de trabajo o la pérdida del cónyuge por divorcio o muerte, o una catástrofe importante de tipo médico o financiero. Si la persona no dispone de herramientas psicológicas y espirituales para enfrentar esa crisis, puede caer repentinamente en la franja insana y ser incapaz de salir. Por fortuna, en esas circunstancias muchas personas comprenden que se «están hundiendo» y que necesitan visitar a un terapeuta o iniciar algún tipo de programa de recuperación.

El segundo motivo para entrar en la franja insana es que los hábitos insanos se hayan establecido en la infancia; las personas regresan, o retroceden, a comportamientos anteriores, más primitivos, cuando las condiciones les resultan demasiado difíciles. Las personas que en su infancia experimentaron malos tratos, abusos y sufrimientos extremos (emocionales, mentales, sexuales o físicos) tuvieron que construir defensas enormes para protegerse; en esas condiciones nunca pudieron aprender habilidades sanas para arreglárselas y son muy propensas a volver a los hábitos destructivos.

Cuando nos volvemos insanos, nos desconectamos de nuestra verdadera naturaleza, nos desconectamos cada vez más de la realidad; quedamos atrapados en un laberinto de reacciones e ilusiones engañosas y, descontrolados, no somos capaces de ver soluciones para nuestros miedos y conflictos, que aumentan en intensidad, ni para ningún problema práctico que se nos presente. Sólo somos capaces de reaccionar con más intensidad y de presionar más en el entorno para que nos solucionen los problemas; nos identificamos tan completamente con los recursos limitados de nuestra personalidad que no se nos ocurren otras soluciones; o, en el caso de que se nos ocurran, comprendemos que no podemos realizarlas sin una ayuda extraordinaria. Claro que no queremos ser insanos, pero nos desplomamos en esos estados por ignorancia y porque las circunstancias anteriores de nuestra vida no nos enseñaron formas más sanas de hacer frente a los problemas.
Por último, la franja insana representa un profundo abandono de uno mismo, aunque ese abandono haya sido impuesto por las circunstancias. Si bien no podemos deshacer la historia de nuestra infancia ni impedir que ocurran catástrofes, sí es posible desarrollar nuestros recursos internos para que los problemas no nos destruyan. También podemos acortar el tiempo de recuperación cuando se presentan los problemas. Nuestro trabajo de transformación puede aportarnos finalmente más serenidad, aceptación, no reactividad, compasión y una perspectiva más amplia de nuestra vida.

LA FRANJA SANA

> *Mira en las profundidades de tu alma y aprende a conocerte; entonces comprenderás por qué te alcanza la enfermedad, y tal vez evites caer enfermo.*
>
> FREUD

En esta franja, aunque la identidad del ego sigue en su lugar, está ligeramente desgastada, por así decirlo, y se expresa de modo beneficioso en el mundo. Cada tipo tiene una manera sana de encarnar las cualidades personales con las que se identifica más. Una persona que actúa en la franja sana sería considerada muy equilibrada, madura y funcional por la mayoría de las persona; de su cultura; sin embargo, incluso en los niveles 2 y 3, esta persona actúa a partir de un cierto grado de ego, compensando su deseo y su miedo básicos
Por ejemplo, en reacción a su miedo básico de ser heridos o controlado! por los demás, los Ocho se definen como personas fuertes, capaces, firmes i orientadas a la acción; sienten la necesidad de demostrar esas cualidades, a si mismos y a los demás, por lo cual asumen retos y se ocupan de actividades constructivas que exigen fuerza y voluntad. Se convierten en líderes capacitadores y protectores que crean las condiciones en las que pueden prosperar otros.
Los Dos se definen como personas afectuosas, humanitarias y generosas pero los Dos sanos refuerzan su imagen saliendo realmente al mundo a realizar actos de bondad, cariño y generosidad. Se convierten en buenos amigos y benefactores que comparten con otros sus dones y recursos porque esta conducta refuerza su autodefinición.
Si más personas actuaran en la franja sana el mundo sería un lugar mucho mejor. Aunque la mayoría hemos experimentado alguna que otra ve; cómo es funcionar en esa franja, por lo general nuestro entorno y nuestra cultura, y tal vez la familia, no apoya este tipo de apertura, por lo tanto pocos podemos mantener ese grado de libertad durante mucho tiempo. Con demasiada frecuencia surge el miedo, que nos hace caer en la franja media.
Permanecer sanos exige la intención de estar sanos, y eso significa que la intención debe estar presente y despierta, que tenemos que usar los instrumentos y los recursos de que disponemos para cultivar la percepción consciente. A medida que esta se fortalece podemos tomar conciencia de otro «punto de choque» entre las franjas sana y media (entre los niveles 3 y 4) que es posible activar con las llamadas a despertar que ya hemos visto. Así como hay un

cambio profundo enere las franjas insana y media, hay otro entre las franjas media y sana. Podemos pasar por estos «puntos de choque» en cualquier sentido, cayendo en las franjas media e insana a causa de crisis o circunstancias de la vida, o ascendiendo niveles mediante el trabajo constante de los temas y problemas que entrañan.

EL NIVEL DE LIBERACIÓN

> Hemos de ser alguien para poder ser nadie.
>
> JACK ENGLER

Cuando trabajamos nuestros problemas (más o menos nivel a nivel) y llegamos a la franja sana, el ego alcanza un importante grado de equilibrio y transparencia y estamos a punto para vivir nuestra naturaleza esencial. Dicho con palabras sencillas, *la liberación ocurre en la medida en que ya no nos identificamos con el ego.* Tal vez aún existan aspectos de él, pero ya no son el centro de nuestra identidad. Sin embargo, el ego debe recuperar su equilibrio y su funcionamiento naturales para que se pueda lograr la liberación verdadera y duradera. En esta fase, la persona ha abandonado una determinada imagen de sí misma, ha trabajado su miedo básico y expandido su percepción consciente hasta actuar correctamente según su deseo básico. Todos estos procesos requieren equilibrio, sabiduría, valor, fortaleza y suficiente integridad psicológica para soportar la ansiedad que supone la disolución de la identificación con el ego.

Cuando llegamos al nivel de liberación, suele ser una gran sorpresa descubrir que ya tenemos las cualidades que hemos estado buscando. Nos damos cuenta de que habían estado siempre presentes, aunque las buscábamos en lugares equivocados. Igual que Dorothy en *El mago de Oz,* descubrimos que estábamos más cerca de realizar nuestro objetivo de lo que imaginábamos. Todo lo que necesitamos para nuestra transformación, todo lo que necesitamos para ser seres humanos completos ya lo tenemos en nuestra naturaleza esencial y siempre lo hemos tenido. De hecho, en el nivel 1 realizamos verdaderamente nuestro deseo básico. Cuando entendemos esto, la pregunta más candente es cómo conservar ese estado más abierto y vibrante o, en realidad, cómo permitir que continúe en nosotros. ¿Cómo continuar receptivos a la acción de la gracia?

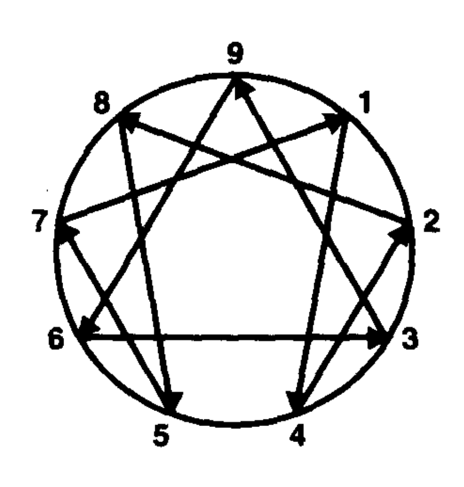
LAS DIRECCIONES DE INTEGRACIÓN Y DESINTEGRACIÓN

Las direcciones, o caminos, de integración y desintegración nos sirven para reconocer si estarnos progresando o retrocediendo en nuestro desarrollo. La integración nos da indicadores objetivos de nuestro crecimiento. La desintegración nos indica cómo actuamos cuando estarnos estresados, cuáles son nuestras motivaciones y comportamientos inconscientes y, paradójicamente, qué cualidades nos hace más falta integrar.

Si miras el eneagrama verás que cada número alrededor del círculo está conectado a otros dos por líneas. Por ejemplo, del Ocho parte una línea hacia el Dos y otra hacia el Cinco; del Nueve, una línea va hacia el Tres y otra hacia el Seis, y lo mismo vemos en todos los tipos.

Una línea representa la *dirección de integración,* o el desarrollo natural hacia la integridad de cada tipo, mientras la otra representa su *dirección de desintegración,* que muestra qué comportamientos manifestamos cuando hemos llevado al límite los comportamientos de nuestro tipo. Los movimientos en ambas direcciones son procesos que ocurren de modo natural, porque el eneagrama predice cómo será cada tipo cuando esté más sano (menos limitado y fijado) o, a la inversa, cómo será cuando esté más identificado, más tenso y, en

definitiva, disfuncional. (Los movimientos por las direcciones de integración y desintegración son distintos de los movimientos hacia arriba y hacia abajo por los niveles, aunque están relacionados. Más adelante hablaremos de esto.)



LA DIRECCIÓN DE DESINTEGRACIÓN

En sentido estricto, no podemos decir que una dirección sea necesariamente «toda buena» y la otra sea necesariamente «toda mala». La naturaleza humana ha desarrollado sutiles recursos o mecanismos de compensación el ambas direcciones, y el eneagrama es capaz, como ningún otro sistema, di seguirles la pista. Comprender estos movimientos y reconocerlos en nuestra vida diaria puede ser utilísimo para acelerar nuestro desarrollo.

En la figura del eneagrama, las flechas indican las direcciones de desintegración de cada tipo. Por ejemplo, el tipo Ocho representa la dirección di desintegración del tipo Dos.

Las flechas de la dirección de integración apuntan en sentido contrario de modo que, en el ejemplo, la dirección de integración del tipo Ocho va hacia el Dos.

Si todos los tipos están bien definidos, el eneagrama puede pronostica comportamientos futuros. Nos dice cómo será cada tipo si continúa deteriorándose en sus identificaciones, defensas y comportamientos contraproducentes; también predice las cualidades sanas que surgirán cuando la persona esté menos identificada con los hábitos, estructuras y defensas de su tipo.

LA DIRECCIÓN DE DESINTEGRACIÓN

Normalmente la dirección de desintegración se manifiesta en los periodos de más estrés o incertidumbre. Cuando forzamos al máximo la estrategia de nuestro tipo (sin llegar al extremo de pasar a un nivel inferior) y con ello no mejoramos la situación o no conseguimos lo que deseamos, sin darnos cuenta comenzamos a expresarnos o comportarnos como el tipo al que lleva la dirección de desintegración. En psicología a esto se le llama *expresar* o *desahogar deseos* o emociones inconscientes o subconscientes. Estas actitudes y comportamientos suelen ser compulsivos, aunque no son necesariamente destructivos de inmediato.

	Tipo básico	*Dirección de desintegración*	
	Nivel 1 X	→ X	
Sano	Nivel 2 X	→ X	*Sano*
	Nivel 3 X	→ X	
	Nivel 4 X	→ X	
Medio	Nivel 5 X	→ X	*Medio*
	Nivel 6 X	→ X	
	Nivel 7 X	→ X	
Insano	Nivel 8 X	→ X	*Insano*
	Nivel 9 X	→ X	

LA DIRECCIÓN DE DESINTEGRACIÓN

Casi siempre nos vemos (o vemos a alguien) desahogarnos *en más o menos el mismo nivel* en que funcionamos dentro de un tipo básico. Esto sirve para explicar todo tipo de «cambios» desconcertantes de comportamiento que vemos en las personas. Además, también explica por qué no saltamos súbitamente del comportamiento medio de nuestro tipo a uno patológico en la dirección de desintegración, y por qué no es necesario estar en la franja insana de nuestro tipo para ir en la dirección de desintegración.

Por ejemplo, los Dos creen que siempre deben ser afables y cariñosos y que deben ocuparse de las necesidades de los demás y no de las suyas. Pero en realidad desean que se satisfagan sus necesidades, y suponen que si reparten bastante cariño

sobre los demás, alguien corresponderá su generosidad. Si viven dando y dando y nadie les corresponde, o no lo hace del modo que ellos consideran afectuoso, sentirán más rabia y se expresarán con más energía para lograr satisfacer sus necesidades. Este es el sentido del movimiento del tipo Dos hacia el tipo Ocho: la persona tipo Dos comienza a desahogar o expresar su rabia reprimida de modo agresivo e impulsivo; en lugar de continuar reprimiendo su necesidad y halagando a los demás, se vuelve franco y trata de imponerse. Cuanto más niegan su rabia y sus necesidades estas personas, más explosiva y destructiva será su manera de expresarla.

LA DIRECCIÓN DE DESINTEGRACIÓN (CON CAMBIO)

1	Los metódicos Uno de pronto se vuelven irritables e irracionales en Cuatro.
2	Los necesitados Dos de pronto se vuelven agresivos y dominantes Según los Ocho.
3	Los ambiciosos Tres de pronto se reprimen y se vuelven apáticos según los Nueve.
4	Los distantes Cuatro de pronto se involucran y se apegan exageradamente según los Dos.
5	Los indiferentes Cinco de pronto se vuelven hiperactivos y dispersos según los Siete.
6	Los obedientes Seis de pronto se vuelven competitivos y arrogantes según los Tres.
7	Los dispersos Siete de pronto se vuelven perfeccionistas y críticos según los Uno.
8	Los confiados Ocho de pronto se vuelven reservados y temerosos según los Cinco.
9	Los satisfechos Nueve de pronto se vuelven angustiados y preocupados según los Seis.

En todos los tipos opera el siguiente principio: *aquello que un tipo determinado reprime, lo expresará de los modos indicados por su dirección de desintegración cuando se sienta presionado.* En el cuadro se insinúa este proceso; en los capítulos dedicados a cada tipo se explica esto con más detalle.

Es importante comprender que, desde un cieno punto de vista, el movimiento en la dirección de desintegración es otro mecanismo de supervivencia más. La naturaleza ha dotado a nuestra psique de un buen número de «válvulas de escape», para que no caigamos fácilmente en lo patológico. La dirección de desintegración es entonces una manera de dejar salir cierta presión. Ese desahogo de la emoción nos produce un alivio temporal y frena un posible descenso más aniquilador hacia la franja insana de nuestro tipo básico, pero ciertamente no nos soluciona el problema; habremos gastado una buena cantidad de energía y seguiremos teniendo que enfrentar el mismo problema. Expresar la emoción así simplemente nos permite postergar el enfrentamiento con el problema hasta otra ocasión. Cuando la personalidad está estresada durante un periodo largo de tiempo podemos comenzar a desviarnos con tanta asiduidad que daremos la impresión de que *el tipo al que pertenecemos nos lleva en la dirección de desintegración.* Por este motivo, las personas que llevan un tiempo abrumadas con dificultades emocionales o crisis importantes en sus vidas suelen identificarse erróneamente con el tipo al que lleva su dirección de desintegración y no con el suyo.

Por ejemplo, los Uno que llevan un largo periodo estresados podrían creer que son Cuatro porque expresan constantemente muchas características del tipo Cuatro a un nivel entre medio e insano. De igual modo, los Nueve muy estresados podrían parecerse más a los Seis en su franja media. Además, este proceso se acelera a medida que bajamos por los niveles, llegando a su máxima intensidad entre el nivel medio inferior y la franja insana.

También hemos observado que las personas que han sufrido del trastorno de estrés postraumático, o que tienen rasgos fronterizos importantes en su personalidad, tienden a moverse en su dirección de desintegración con mayor frecuencia y facilidad. Sus personalidades son más volubles y están menos afirmadas en su tipo básico y, por lo tanto, se desvían en gran medida hacia la dirección de desintegración.

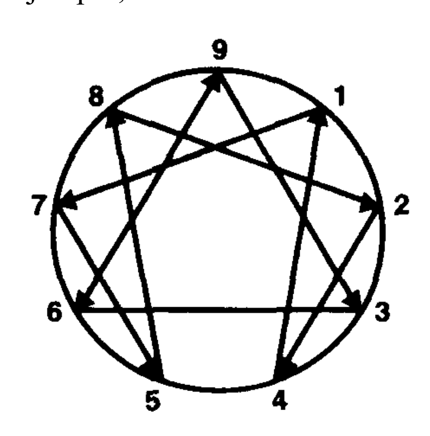
¿Que diferencia hay entre sentir una emoción y desahogarla? Si sentimos ira podemos expresarla con una rabieta o resistir el impulso y permanecer tranquilos con lo que sentimos, observando las sensaciones que nos produce la rabia en el cuerpo. Cuando lo hacemos así tenemos la oportunidad de conocer en profundidad nuestros sentimientos. Esto no significa reprimirlos, sino, por el contrario, sentir cómo son en realidad en lugar de permitirles que nos conduzcan a comportamientos compulsivos. A modo de ejercicio de trabajo interior, la próxima vez que te sorprendas expresándote en tu dirección de desintegración, procura detenerte, no hacerlo, aunque ya hayas empezado. Detente a mitad de frase si es preciso y siente tu cuerpo. Obsérvate y averigua cómo es no expresarse de aquella manera y dónde está la energía en tu cuerpo. Observa qué le ocurre a tu energía cuando la experimentas directamente en lugar de descargarla. ¿Cuánto tiempo puedes hacerlo? Fíjate en cualquier «montaje» que te hagas acerca de la situación. ¿Qué ocurre si continúas expresando así esa emoción? Obsérvate sin juzgarte, ya sea que lo logres o no.

LA DIRECCIÓN DE INTEGRACIÓN

La dirección de desintegración es inconsciente y compulsiva; es la manera que tiene el ego de compensar automáticamente los desequilibrios de la psique. Pero la transformación en la dirección de integración es otro asunto, porque requiere una elección consciente. Cuando estamos en el camino de la integración, nos decimos: «Deseo estar más plenamente en mi vida. Deseo abandonar mis viejos hábitos e historias. Estoy dispuesto a aceptar la verdad de todo aquello que descubra de mí mismo. Me sienta como me sienta y descubra lo que descubra, deseo ser libre y estar realmente vivo».

La dirección de integración comienza a experimentarse alrededor del nivel 4, pero se hace más accesible en el nivel 3 y los superiores.

Cuando comenzamos a desprendernos del bagaje de nuestra personalidad, experimentaremos un crecimiento y un desarrollo en cierta «dirección», la curación de nuestros principales problemas simbolizada por el tipo al que lleva el camino de integración. Las cualidades que necesitamos para crecer se nos hacen más asequibles, y cuanto más las aprovechemos, más acelerarán el proceso de liberarnos de los hábitos limitadores de nuestra personalidad. Por ejemplo, cuando los Ocho comienzan a desprender-' se de sus problemas en relación a su protección, de sus armaduras, y dejan de estar en guardia, automáticamente comienzan a conectar con su vulnerabilidad y su sufrimiento; empiezan a comprender por qué llevaban armadura, y cuanto más se liberan de esas defensas, más comprenden lo agradable que es querer a las personas, como los Dos sanos. Los Ocho saben que están en el camino correcto cuando comienzan a notar que realmente disfrutan de estar conectados con las personas y de desear hacer cosas buenas por ellas.



LA DIRECCIÓN DE INTEGRACIÓN

Cuando aprendemos a estar más presentes, comienzan a aflorar de forma natural las cualidades positivas del tipo al que lleva nuestra dirección de integración. Cuando ocurre esto, se hacen dolorosamente evidentes las limitaciones de la franja media de nuestro tipo. Esto nos da más incentivos para continuar nuestra práctica y para advertir cuándo estamos cayendo en las compulsiones automáticas de nuestro tipo. Así pues, podríamos decir que la dirección de integración representa el antídoto para las fijaciones de nuestro tipo.

EL PUNTO DE SEGURIDAD

Hay circunstancias concretas, limitadas, en las que podemos exhibir comportamientos del nivel medio del tipo al que lleva nuestra dirección de integración. Por rutina, tendemos a expresar el comportamiento de la franja media en la dirección de integración cuando nos sentimos seguros de nuestra posición en una situación. Cuando estamos seguros de la fuerza de nuestra relación con otra persona, expresamos comportamientos que serían demasiado arriesgados con alguien a quien no conocemos tan bien. Por eso a este fenómeno lo llamamos *punto de seguridad.*

Por ejemplo, los Uno en su franja media a veces se comportan como los Siete en su franja media, pero no con la frecuencia con que tienden a expresar los problemas entre medios e insanos del tipo Cuatro. Los Uno no se expresarán como los Siete medios a menos que se sientan seguros para hacerlo. De modo similar, los Cinco podrían expresar con frecuencia comportamientos del tipo Siete medio, sobreactivando la mente y dispersándose;

pero en circunstancias en que se sienten más seguros pueden actuar también como los Ocho medios, haciéndose valer enérgicamente e imponiendo su voluntad si están muy convencidos de su relación con la otra persona.

LA DIRECCIÓN DE INTEGRACIÓN

1	Los airados y críticos Uno se vuelven más espontáneos y alegres, como los Siete sanos.
2	Los soberbios y autoengañados Dos cuidan más de sí mismos y perciben más sus emociones, con los Cuatro sanos.
3	Los engreídos y falsos Tres colaboran y se comprometen más con los demás, como los Seis sanos.
4	Los envidiosos y turbulentos Cuatros se vuelven más objetivos y fuertes en sus principios, como los Unos sanos.
5	Los avariciosos e indiferentes Cinco adquieren más confianza en sí mismos y una mayor capacidad de decisión, como los Ocho sanos.
6	Los temerosos y pesimistas Seis se vuelven más relajados y optimistas, como los Nueve sanos.
7	Los glotones y distraídos Siete se vuelven más centrados y profundos, como los Cinco sanos.
8	Los lujuriosos y controladores Ocho se vuelven más generosos y cariñosos, como los Dos sanos.
9	Los perezosos y descuidados Nueve son capaces de desarrollarse más y se vuelven más enérgicos, como los Tres sanos.

El punto de seguridad, entonces, no equivale a moverse en la dirección de integración: es otra válvula de escape, como la dirección de desintegración; es otra manera de expresarse o desahogar las emociones, aunque requiere condiciones especiales. Las personas que funcionan entre las franjas media e insana de su tipo básico pueden saber que necesitan las cualidades del tipo al que lleva la dirección de integración, pero cuando reaccionan compulsiva y automáticamente no son capaces de integrar en realidad los aspectos más sanos de ese tipo. El movimiento hacia el punto de seguridad no es un verdadero proceso integrador, sino un caso en que una parte de la personalidad es reemplazada o complementada por otra. Eso no equivale a ser más libre y consciente. El movimiento hacia el punto de seguridad de cada tipo está, por definición, dentro de las franjas medias.

EL VERDADERO SENTIDO DE LA INTEGRACIÓN

La percepción consciente es sanadora.

SURYA DAS

Sólo hay dos maneras de vivir la vida. Una es como si nada fuera un milagro; la otra es como si todo fuera un milagro.

ALBERT EINSTEIN

Aunque el movimiento en la dirección de integración exige una *elección consciente,* no se realiza imitando las actitudes y comportamientos del tipo al que lleva esa dirección, y mucho menos las características de las franjas medias. Por ejemplo, si eres Ocho, eso no significa que debas comenzar a «actuar como un Dos», preparando pastelitos o abriendo las puertas a la gente. De hecho, imitar la conducta del tipo al que lleva la dirección de integración puede hacer «más densa» la personalidad, ya que la verdadera transformación entraña abandonar los hábitos y defensas del ego, no añadirle nuevas. Este tipo de comportamiento está condenado al fracaso.

Siempre hemos de recordar que *la personalidad no es capaz de resolver los problemas de la personalidad,* y mientras no percibamos profundamente nuestra esencia y esta guíe nuestras actividades, poco puede hacer la personalidad aparte de «no hacer» sus viejos trucos.

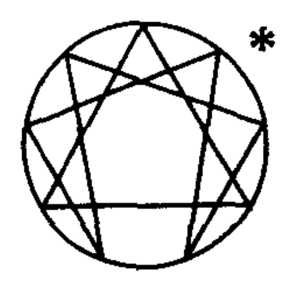
El proceso de integración no trata de lo que «debemos» hacer; es un proceso de dejar marchar conscientemente los aspectos de nuestro tipo que nos bloquean. Cuando dejamos de aferramos a defensas, actitudes y temores, experimentamos un desarrollo y un equilibramiento orgánicos tan naturales como la eclosión de una flor. Una planta no tiene que hacer nada para convertirse en árbol, dar flores y frutos: ese es un proceso orgánico natural, y el alma desea desarrollarse del mismo modo. El eneagrama describe este proceso orgánico en cada tipo. El tipo a que nos lleva la dirección de integración nos da las pistas sobre cuándo ocurre esto y nos sirve para entender y activar el proceso con más facilidad.

Moverse en la dirección de integración enriquece enormemente la calidad de todas nuestras actividades, porque el tipo al que lleva nuestra dirección de integración nos orienta hacia lo que realmente nos realiza y nos ayuda a hacer realidad todas las capacidades de nuestro tipo básico. Por ejemplo, un Cuatro que desea expresarse mediante la música será disciplinado y se entregará a la práctica regular como un Uno sano, porque eso le irá bien para realizar sus capacidades; «ir al Uno» es su manera de ser el Cuatro más eficaz que puede ser.

Cuando vemos y entendemos plenamente y experimentamos todos los bloqueos contraproducentes que han ocultado nuestras cualidades esenciales, estos se desprenden como hojas muertas de una planta en crecimiento, y surge de forma natural la plenitud de nuestra alma. Nuestra alma, con todos los magníficos dones que hemos visto en la franja sana, ya está ahí. Sólo nuestra arraigada creencia en las defensas de nuestra personalidad, nuestra necesidad de aterrarnos a ellas y a la resistencia, la imagen propia y las estrategias de nuestro tipo basadas en el miedo, nos impiden presentarnos y reclamar lo que nos corresponde por derecho propio.

CAPITULO 7

TIPO UNO: EL REFORMADOR



- ► EL MAESTRO
- ► EL CRUZADO
- ► EL MORALISTA
- ► EL PERPECCIONISTA
- ► EL ORGANIZADOR

La amarga experiencia me ha enseñado la única lección suprema: conservar mi rabia, y así como el calor conservado se transmuta en energía, así la rabia puede transmutarse en un poder capaz de mover el mundo.

MOHANDAS K. GANDHI

La mente dormida tiende a hacer la guerra contra el estado de las cosas.

JACK KORNFIELD

Jamás tendremos amigos si esperamos encontrarlos sin defectos.

THOMAS FULLER

La verdadera ventaja que tiene la verdad consiste en que cuando una opinión es cierta la pueden extinguir una, dos o muchas veces, pero a lo largo de los siglos generalmente habrá personas que la redescubran.

JOHN STUART MLLL

El ITA Riso-Hudson
Identificador de Tipo según Actitudes

Pon puntos, de 1 a 5, a cada una de las afirmaciones siguientes, según sean verdaderas o aplicables a tí.
1..... *No siempre*
2..... *Rara vez cierto*
3..... *Algo cierto*
4..... *Generalmente cierto*
5..... *Muy cierto*

__ 1. Por lo general me consideran una persona seria y sensata, y una vez dicho y hecho todo, supongo que lo soy.

__ 2. Siempre he intentado ser sincero y objetivo respecto a mí mismo, y estoy decidido a ser fiel a mi conciencia, cueste lo que cueste.

__ 3. Si bien una parte de mí podría ser alocada, en términos generales no ha sido precisamente ese mi estilo.

__ 4. Tengo la impresión de que tengo un juez en la cabeza: a veces este juez es sabio y perspicaz, pero muchas otras es simplemente severo y duro.

__ 5. Creo que he pagado un elevado precio por tratar de ser perfecto.

__ 6. Me gusta reírme como a cualquiera; ¡debería hacerlo más a menudo!

__ 7. Mis principios e ideales me estimulan hacia mayores logros y dan sentido y valor a mi vida.

__ 8. No entiendo por qué tantas personas tienen valores morales tan laxos.

__ 9. Depende tanto de mí que se hagan las cosas que tengo que ser más organizado y metódico que los demás.

__ 10. Me imagino que tengo una misión personal, tal vez una vocación para algo superior, y creo que durante mi vida podría realizar algo extraordinario.

__ 11. Detesto los errores, por lo tanto tiendo a ser muy minucioso para asegurarme de que las cosas se hagan bien.

__ 12. Gran parte de mi vida he creído que lo que está bien, está bien, y que lo que está mal, está mal, y ya está.

__ 13. Me cuesta muchísimo dejar que las cosas se hagan sólo suficientemente bien.

__ l4. Han recaído muchas responsabilidades sobre mis hombros: si no hubiera estado a la altura de las circunstancias, sólo Dios sabe lo que habría ocurrido.

__ 15. Me conmueve muchísimo la nobleza humana y que se conserve el buen talante en las dificultades.

Al final del capitulo, encontrarás la tabla de resultados.

TIPO DE PERSONALIDAD UNO: EL REFORMADOR

- ► MIEDO BÁSICO: Ser «malo», defectuoso, perverso, corrupto.
- ► DESEO BÁSICO: Ser bueno, virtuoso, equilibrado, íntegro.
- ► MENSAJE DEL SUPERYÓ: «Vales o eres bueno si haces lo correcto».

El tipo racional, idealista, de sólidos principios, determinado, controlado y perfeccionista
«*Tengo una misión en la vida.*»

Al tipo de personalidad Uno lo hemos llamado *el reformador,* porque estas personas creen tener una misión en la vida, lo que las lleva a desear mejorar el mundo de diversas formas, utilizando el grado de influencia que poseen. Se esfuerzan por superar la adversidad, sobre todo la adversidad moral, para que el espíritu humano brille y cambie las cosas. Trabajan por valores elevados, incluso a costa de grandes sacrificios personales.
La historia está llena de personas tipo Uno que han abandonado vidas cómodas para hacer algo extraordinario, porque creían que algo superior las llamaba a hacerlo. Durante la Segunda Guerra Mundial, Raoul Wallenberg abandonó su cómoda vida de clase media para trabajar en la protección de miles de judíos europeos de los nazis invasores. En India, Gandhi dejó a su esposa, su familia y su próspera vida de abogado para convertirse en defensor itinerante de la independencia de su país y promotor de cambios sociales no violentos. En Francia, Juana de Arco dejó su pueblo para restablecer en el trono al delfín y expulsar del país a los ingleses. El idealismo de cada uno de estos Uno ha inspirado a millones de personas.
Los Uno son personas de acción práctica; desean ser *útiles* en el mejor sentido de la palabra. En algún plano de la conciencia sienten que tienen que cumplir «una misión» en la vida, aunque sólo sea para hacer disminuir en lo posible la confusión que ven en su entorno.
Si bien tienen claros sus propósitos, es característico en ellos que también crean que deben justificar sus actos ante sí mismos y, muchas veces, también ante los demás. Esta orientación los hace dedicar muchísimo tiempo a reflexionar sobre las consecuencias de sus actos, así como a evitar actuar contrariamente a sus convicciones. Debido a esto, suelen persuadirse de que son personas «cerebrales», racionales, que sólo actúan apoyadas en la lógica y la verdad objetiva. Pero el verdadero cuadro es algo diferente: *en realidad son activistas que buscan una razón aceptable que justifique lo que creen que deben hacer.* Son personas de instinto y pasión que emplean la convicción y los juicios para controlar y dirigir sus actos y a sí mismos. Esforzándose por ser fieles a sus principios, se resisten a la influencia de sus impulsos instintivos y, conscientemente, no ceden a ellos ni los expresan con demasiada libertad. La consecuencia es un tipo de personalidad que tiene problemas de represión, resistencia y agresividad. Por lo general, los demás los consideran muy controlados, incluso rígidos, aunque no es así como se experimentan a sí mismos. Ellos tienen la impresión de que están sentados sobre un caldero de pasiones y deseos y que es mejor «mantenerlo tapado», no sea que ellos y todos los demás tengan que lamentarlo.
Cassandra, terapeuta que atiende en consulta particular, recuerda las dificultades que le causaba esto en su juventud:

> "Recuerdo que en el colegio me decían que no tenía sentimientos. Por dentro mis sentimientos eran intensos, pero no era capaz de dejarlos salir con la intensidad con que los sentía. Incluso ahora, si tengo un conflicto con alguna persona amiga y necesito tratar un problema, ensayo antes la forma de expresar claramente lo que deseo, necesito y observo, sin ser dura o acusadora, ya que la rabia me hace ser mordaz".

Los Uno creen que ser estrictos consigo mismos (y, finalmente, llegar a ser «perfectos») los

justifica a sus ojos y a los ojos de los demás. Pero al tratar de crear su propia marca de perfección suelen crear su infierno personal. En lugar de conformarse con la afirmación del Génesis de que Dios miró lo que había creado y vio que «era bueno», sienten intensamente que «No, seguro que hay un error en esto». Esta tendencia les hace difícil fiarse de su orientación interior, de la vida, en realidad, de modo que llegan a depender fuertemente de su superyó, una voz aprendida de su infancia, para que los guíe hacia el mayor bien que buscan con tanta pasión. Cuando están absolutamente cautivos de su personalidad, distinguen muy poco entre ellos y esa voz serena e implacable. El crecimiento para los Uno consiste entonces en separarse de esa voz y descubrir sus verdaderas fuerzas y limitaciones.

Ten presente, por favor, que la pauta infantil que describimos aquí no es la causa del tipo de personalidad. Más bien describe las tendencias que observamos en la primera infancia y que tienen una influencia importante en las relaciones del tipo en su edad adulta.

LA PAUTA INFANTIL

Los Uno se esforzaron muchísimo en ser niños buenos; es frecuente oír decir a estas personas que en su infancia sentían la necesidad de justificar su existencia; sencillamente, ser niño o niña era en cierto modo inaceptable, y muchos niños Uno desarrollaron la seriedad y la responsabilidad de los adultos a edad muy temprana. Comprendieron que sus padres esperaban muchísimo de ellos y, como los Tres, muchas veces desempeñaron el papel del héroe de la familia. Por lo general, los niños Uno se toman muy a pecho esas expectativas.
Jeanne, directora espiritual de una orden religiosa, en Quebec, todavía recuerda lo apremiada que se sentía para mantener los valores de su familia:

> "Siempre que tenía hemorragias nasales, y estas eran frecuentes, mi padre me decía que seguro que no oraba lo suficiente. Nunca supe cuánto era «suficiente», pero suponía que más tenía que ser mejor. [...] Mi padre esperaba que orara e intercediera por él y por toda la familia. No hace falta decir que dedicaba parte de mi tiempo para asistir diariamente a misa. Tenía una seria misión por la cual rogar: el bienestar de mi familia podía estar en peligro".

Por diversos motivos, estos niños experimentan la sensación de estar «desconectados» de su figura protectora (que suele ser, aunque no siempre, el padre biológico). Tener otra figura adulta estable con la que identificarse y avanzar proporciona al niño la capacidad de dejar de depender de su madre y de aumentar cada vez más su sentido de individualidad y autonomía. Pero la figura protectora no cumple bien su papel, el niño Uno percibe una desconexión fundamental; comprende que su padre, real o simbólico, no se ajusta bien a su temperamento y a sus necesidades. Esto no significa necesariamente que la figura protectora sea mala o abusiva, sino que, por el motivo que sea, simplemente no existe un vínculo fácil.
La consecuencia es la frustración para el niño o la niña y la impresión de que él/ella debe hacerse de «padre». En algunos casos, los niños Uno reaccionan a las condiciones caóticas que los rodean volviéndose superresponsables, conviniéndose en «la voz de la razón» de sus familias. De ese modo pueden establecer cierto grado de autonomía y ciertos límites, el interés principal de este tipo.
Justine es consultora empresarial a la que su dolorosa infancia obligó a desarrollar un estricto y vigilante conjunto de defensas:

> "En mi familia había muchísimos conflictos, de modo que crecí pensando que debía ponerles fin o arreglarlos de algún modo. Probablemente eso contribuyó a mi naturaleza controladora. Mi madre era autoritaria y agresiva, por lo cual no desarrollé buenos límites; para protegerme, me identifiqué fuertemente con sus comportamientos

> menos sanos. Crecí muy crítica y dogmática y a mis hermanas menores las trataba como nos trataba ella, y era muy mandona y exigente.”

En efecto, el niño o la niña dicen: «Yo me daré las directrices. Seré mi propia figura paterna y mi guía moral. Me vigilaré yo para que nadie más me vigile; me castigaré yo, para que nadie me castigue». Los Uno tratan de superar lo que se espera de ellos adhiriéndose a las reglas con tanto rigor que nadie pueda sorprenderlos en error, ganándose así la independencia.
Leo, próspera consultora empresarial, recuerda las difíciles exigencias de las adaptaciones de su infancia:

> “De niña aprendí muy pronto que había una, y sólo una, manera correcta de hacer las cosas: la de mi padre. Su manera cambiaba a veces, no era constante. Pero su manera era siempre «la correcta». [...] Así pues, en reacción a las incoherencias de mi padre, desarrollé una conciencia que me lanzó a la búsqueda de la manera correcta «verdadera», a la que pudiera adherirme”.

En cierto sentido, los Uno creen que necesitan sobrepasar las expectativas de su figura protectora. Piensan que deben encontrar un conjunto mejor de reglas para ellos: ellos deciden lo que está bien y lo que está mal. Pero al. hacerlo el niño se siente culpable por juzgar (e, implícitamente, condenar) a su figura protectora. Para escapar a ese sentimiento de culpabilidad por su situación, los niños Uno se construyen una identidad que les permite verse buenos y responsables y a los demás perezosos, descuidados o, por lo menos, menos correctos y «maduros» que ellos. Estas autojustificaciones se convierten en los cimientos de su identidad y de la pauta emocional que irán reconstruyendo a lo largo de sus vidas.

LOS SUBTIPOS ALAS

EL UNO CON ALA NUEVE: EL IDEALISTA

Ejemplos
Platón, Gandhi, Sandra Day O'Connor, George Harrison, Henry David Thoreau, Martha Stewart, Katharine Hepburn, Al Gore, George F.Will, Noam Chomsky.

Sano. Las personas de este subtipo son muy perspicaces, juiciosas y civilizadas. Pueden ser académicas y eruditas, y conservan una postura filosófica y objetiva centrada en intereses de amplio espectro, el cuadro «grande». Tal vez muestren rasgos de introversión y sean huraños, y que busquen con frecuencia alivio de «la multitud enloquecida» en lugares silenciosos y naturales. Son reservadas emocionalmente, pero generosas, amables y consideradas; por lo general les encanta la naturaleza, los animales y la inocencia, dondequiera que los encuentren. Desean mejorar las cosas, pero con una actitud más dulce, más imparcial que los otros Uno.
Medio. Idealistas y menos propensas a meterse en la política y el «trabajo sucio» necesarios para realizar las reformas de que son partidarias, las personas en la franja media de este subtipo prefieren explicar sus ideales a convencer personalmente a otros de su bondad. La rabia que se ve en los Uno es más difícil de detectar en este subtipo que en el otro, que tiende a expresarse con rigidez, impaciencia y sarcasmo. Prefieren estar solas; buscan situaciones en las que puedan trabajar solas para evitar enfrentarse a la decepcionante confusión de las relaciones humanas. Podrían ser más distantes, poco realistas e impersonales que las del otro subtipo, posiblemente desdeñosas, elitistas y altivas con sus prójimos.

EL UNO CON ALA DOS: EL ABOGADO

Ejemplos
Jerry Brown, Hillary Clinton, Celine Dion, John Bradshaw, Emma Thompson, Jane Fonda, Joan Baez, Vanessa Redgrave, Ralph Nader, Juan Pablo II.

Sano. Las personas de este subtipo combinan la búsqueda de ideales y elevados principios con simpatía y comprensión por los demás. Menos idealistas puros que el otro subtipo, se interesan de verdad por mejorar la humanidad y están más dispuestas a meterse en las trincheras y realizar los cambios que defienden. También son más abiertamente apasionados y comunicativas; disfrutan con el toma y daca de la participación política. Las personas de este subtipo son persuasivas y se desviven por conseguir que los demás se interesen por las causas y creencias que ellas exponen.
Medio. Muy activas y extrovertidas, las personas de la franja media de este subtipo pueden ser muy agresivas y enérgicas en su esfuerzo por realizar los ideales y reformas que desean. Si bien se sienten a gusto solas y necesitan mucho tiempo de inactividad para recargarse y pensar, también les proporciona energía reunirse con otros, sobre todo para debatir y perfeccionar sus ideas. Esto las hace particularmente buenas para la política, en cualquier escalafón que trabajen. Las necesidades de los demás son el centro de su altruismo, mientras piensen que influyen y hacen algo. Cuando se sienten frustradas, suelen ser muy críticas, irritables y estentóreas para poner de manifiesto sus descontentos. También son más vehementes y orientadas a la acción que las del otro subtipo, de modo que es mayor la posibilidad de que se sientan frustradas por las personas y los acontecimientos.

LAS VARIANTES INSTINTIVAS

EL INSTINTO DE CONSERVACIÓN EN EL UNO

Autodominio. En la franja media, los Uno autoconservadores tienden a preocuparse de su bienestar material, tanto en el aspecto económico como en el de la salud, y suelen castigarse por no trabajar lo suficiente en ello (como los Seis de la franja media). El instinto de conservación también les inspira fuertes deseos de gratificación, pero su superyó tipo Uno puede ser muy estricto en contrarrestar esos deseos. El conflicto interior resultante es causa de continuado estrés, tensión física y de una actitud todo o nada respecto a sus placeres y deseos. Es posible que se complazcan a sí mismos y sus deseos, o que pasen por periodos de ascetismo durante los cuales se reprimen cuanto pueden.
A medida que se identifican con los dictados de su superyó temen cada vez más cometer errores, lo cual sería una catástrofe. Piensan que cualquier acto equivocado sería capaz de destrozar su bienestar; pueden resultar bastante críticos y exigentes con su entorno (como Félix Unger en *La extraña. pareja).* Valoran la limpieza, el orden, la higiene y la estética, y suelen obsesionarse con la salud y la dieta, adhiriéndose fielmente a creencias sobre vitaminas, macrobiótica, remedios homeopáticos, etcétera. Con los demás tienden a ser sobreprotectores respecto a las cosas que les preocupan de sí mismos. Si temen caer enfermos, reprenden a los demás por no cuidar su salud; si tienen problemas de dinero, exhortan a los demás a economizar. En los niveles inferiores, la severidad de sus superyós hace que se sientan indignos de cualquier tipo de comodidad o recompensa.
En la franja insana, los Uno autoconservadores comienzan a oscilar entre periodos de estricto freno a sus apetitos y periodos de exceso y vicio. Suelen obsesionarse con asuntos de salud, sobre todo respecto a la comida; tratan de justificar o anular las violaciones a sus exigencias dietéticas o de salud; podrían darse un atracón de dulces o beber en exceso y luego hacer una dieta drástica; a batidos de leche y frituras le seguirán vitaminas a puñados. Estas personas son propensas a trastornos en el comer y a prácticas extremas para dominar sus impulsos

instintivos, entre ellas el ascetismo, los ayunos excesivos, los atracones seguidos de purgas, etcétera.

EL INSTINTO SOCIAL EN EL UNO

El cruzado. En la franja media, los Uno sociales se creen representantes de valores objetivos y criterios sociales, y se consideran portavoces de los demás. Enseñar, abogar y moralizar forman parte del cuadro, pero sobre todo les interesan los asuntos sociales, las normas o reglas y los procedimientos. Suele interesarles la política, los asuntos de actualidad y el periodismo, y son expertos en desvelar la «suciedad», poner al descubierto maldades y denunciar las injusticias. Por otro lado, trabajarán pacientemente en hacer realidad las reformas que consideran necesarias: mejorar las escuelas locales, lograr que su cooperativa participe en tareas de reciclaje, etcétera.

Los Uno sociales obtienen un vivo sentido de sí mismos manteniendo opiniones y convicciones firmes y discutiendo para convencer de sus puntos de vista. También valoran estas cualidades en los demás, aunque cuando es mayor la fijación, esperan que los demás siempre estén de acuerdo con ellos. Esto puede llevar a cierta rigidez, tanto de pensamiento como de comportamiento; sus opiniones podrían convertirse en una frontera, en una armadura contra el mundo. Y puesto que se aplican las reglas a sí mismos con muchísimo rigor, siempre temen que los sorprendan contradiciendo sus creencias y opiniones declaradas.

Aunque insisten en que nadie debe ofenderse por sus críticas y opiniones, ellos sí se ofenden, y suelen reaccionar a las normas públicas como si fueran afrentas o triunfos personales.

En la franja insana, los Uno sociales sostienen criterios y expectativas no realistas respecto a sí mismos, los demás y la sociedad en general. Es posible que se adhieran a ideologías políticas extremas o a dogmas religiosos estrictos («el anarquismo es la única solución para todos los males del país»; «nada de actividad sexual en el matrimonio a no ser que conduzca directamente a la concepción»). En los niveles inferiores, podrían lanzarse a despotricar y pronunciar diatribas, horrorizados por las imperfecciones de la humanidad.

EL INSTINTO SEXUAL EN EL UNO

Valores comunes. En la franja media los Uno sexuales desean una relación sin mácula con una pareja idealizada; anhelan la pareja perfecta, fuente inquebrantable de estabilidad en sus vidas; en este respecto, se podrían confundir con el tipo Cuatro. Se forman elevadas expectativas de la pareja, la familia y los amigos íntimos, y en su relación desean creer que la otra persona tiene los mismos valores («Tenemos los mismos ideales, ¿verdad?»). El temor es que la otra persona no esté a la altura y destruya así la armonía y perfección de la relación; esto podría conducir a la idea de que deben acicatear a sus seres queridos para que estén a la altura de sus valores. También podrían tener dificultades para encontrar a alguien que satisfaga sus criterios; prueban monees una relación tras otra, para acabar siempre desilusionados.

Los Uno sexuales dan una enorme importancia a la fidelidad («El amor es para siempre»). Aunque no parecen necesitados, suelen sufrir de un temor al abandono muy bien oculto y una sensación de soledad crónica. La mezcla de levadas expectativas y del temor al abandono suele tener como consecuencia una actitud crítica y controladora hacia la pareja («No me dejes nunca. No me engañes nunca»). En los niveles inferiores, es posible que estas personas necesiten «vigilar» constantemente las actividades y paraderos de la otra persona. Piensan que se han ganado una buena relación, se han ganado el placer y se renten amenazados por la posible pérdida de sus pocas recompensas. Podrían usar la crítica y el control para mantener desequilibrada a la otra persona, para minar su seguridad en sí misma, postergando así el

posible abandono.
En la franja insana, la variante sexual los dota de fuertes deseos y apetitos, pero esto es difícil de justificar ante su superyó. Tal vez experimentan intensos deseos que alternan con la necesidad de rechazar esos deseos. Esto podría conducir tanto a la compulsividad como a la represión sexual («No quiero sentirme atraída por él»). Al mismo tiempo, podrían creer que el otro es la causa de sus obsesiones y entonces desean controlarlo para restablecer el equilibrio de la relación. Los Uno sexuales menos sanos son propensos a intensos ataques de celos; es tal su temor que no dejan de dudar del otro e interrogarlo; en los casos extremos, tal vez se castiguen a sí mismos o castiguen a los demás para purgarse de sus deseos.

LAS DIFICULTADES PARA CRECER DE LOS UNO

Los siguientes son problemas que la mayoría de las personas tipo Uno van a experimentar en algún momento de sus vidas. Observar estos comportamientos, «sorprendernos en el acto» y simplemente ver nuestras reacciones subyacentes habituales frente a lo que nos presenta la vida harán mucho por liberarnos de los aspectos negativos de nuestro tipo.

LA LLAMADA A DESPERTAR PARA EL TIPO UNO: SENTIDO DE INTENSA OBLIGACIÓN PERSONAL

Las personas de tipo Uno pueden crecer muchísimo simplemente reconociendo y estando atentas a su particular llamada a despertar, una fuerte y constante sensación de *obligación personal,* comienzan a pensar que de ellas depende arreglar cualquier lío con que se encuentren («Si no hago esto nadie lo hará»). Además, están convencidas de que aun en el caso de que otras personas estén dispuestas a abordar los problemas, no harán un trabajo tan concienzudo como lo harían ellas. Por lo tanto, tienen una fijación cada vez mayor con corregir, organizar y controlar su entorno. También se vuelven tensas y serias, concentrándose automáticamente en lo que está mal en las cosas.

		Expresión Clave	
S A N O	Nivel 1	*Aceptador, juicioso*	Abandonan la creencia de que están en posición de juzgar algo objetivamente y son capaces de encarar la vida sin reaccionar de forma emocional a ella. Paradójicamente, también logran su deseo básico: ser íntegros y ser buenos. A consecuencia de su realización personal, se vuelven juiciosos, discernidores, aceptadores, esperanzados y, con frecuencia, nobles.
	Nivel 2	*Evaluador razonable*	Se centran en los dictados de su superyó para guiarse en la vida y defenderse de aspectos «desordenados». Imagen propia: «Soy sensato, moderado y objetivo».
	Nivel 3	*De principios, responsable*	Refuerzan su imagen tratando de vivir en conformidad con su conciencia y razón. Son muy éticos y disciplinados, y poseen un fuerte sentido de finalidad y convicción. Veraces y elocuentes, enseñan con el ejemplo, dejando de lado sus deseos personales en aras del bien mayor.

MEDIO	Nivel 4	*Obligado esforzado*	Comienzan a temer que los demás sean indiferentes a sus principios, de modo que desean convencerlos de la corrección de sus puntos de vista. Se vuelven serios y enérgicos, discuten con los demás y solucionan problemas, a la vez que evalúan su mundo y señalan lo que está mal en las cosas.
MEDIO	Nivel 5	*Controlados ordenado*	Les preocupa que los demás los condenen debido a alguna desviación de sus ideales. Habiendo defendido sus puntos de vista, se sienten obligados a vivir a la altura de ellos siempre, por lo cual intentan con todo rigor organizarse y organizar su mundo. Son puntuales y metódicos, pero también irritables y tensos.
MEDIO	Nivel 6	*Enjuiciador critico*	Temen que los demás les estropeen el orden y el equilibrio que han conseguido, y les fastidia que no tomen en serio sus ideales. Reaccionan reprochando y corrigiendo a los demás por no vivir a la altura de sus valores. Son perfeccionistas, dogmáticos y sarcásticos.
INSANO	Nivel 7	*Farisaico, inflexible*	Temen que sus ideales estén equivocados, lo cual podría ser cierto. Para salvar su imagen, intentan, justificarse y acallar las críticas. Son de mente cerrada y no admiten concesiones ni negociaciones en sus posturas. Son amargados, misántropos y muy santurrones.
INSANO	Nivel 8	*Obsesivo, contradictorio*	Están tan ansiosos de defenderse de sus deseos e impulsos irracionales que se obsesionan por esos aspectos de sí mismos que desean controlar. Comienzan a hacer realidad sus deseos reprimidos, mientras en público aún los condenan. No pueden evitarlo.
INSANO	Nivel 9	*Condenatorio, punitivo*	Darse cuenta de que han perdido el dominio de sí mismos y de que están haciendo justamente las cosas que no toleran en los demás es demasiado para los Uno insanos. Tratan de librarse de la causa aparente de sus obsesiones, esté en sí mismos, en otras personas o en e! entorno, con la posible consecuencia de auto-mutilación, asesinato o suicidio.

Cuando el Uno medio comienza a sentirse como si soportara el peso del inundo sobre sus hombros, es una clara indicación de que está entrando en mi trance característico.

Cassandra, la terapeuta de que hablamos antes, revela lo difícil que ha sido para ella liberarse de esta tendencia:

> "Ser tipo Uno es sentirse cargada gran parte del tiempo, cargada de la necesidad de hacer lo correcto en todas las situaciones, de controlar los pensamientos y sentimientos para que no se manifiesten o, si se manifiestan, expresarlos bien y en la cantidad «correcta».Todavía me cuesta no sentirme resentida cuando las personas no me escuchan o, peor aún, cuando llegan a mis mismas conclusiones después de cometer horrendos errores que las dañan a ellas y a los demás. Aún no he encontrado el equilibrio en este aspecto."

RESPONSABILIDAD SOLITARIA

Los Uno en su franja media se sienten obligados no sólo a «hacer lo correcto», sino también a compensar la negligencia y estupidez de otras personas. ¿Observas en ti este comportamiento? Concretamente, ¿en qué situaciones podría ocurrirte esto? Y si ocurre, ¿qué opiniones tienes de las otras personas? ¿Qué sientes hacia ellas en estos casos? ¿Y hacia ti mismo?

EL PAPEL SOCIAL: EL EDUCADOR

«Sé cómo se deben hacer las cosas.»

En la franja media, los Uno comienzan a definirse en el papel social de educador o profesor,

la persona cuya misión es inculcar sabiduría al ignorante, levantar al caído y enseñar a los demás a hacer algo útil y productivo en sus vidas. Se sienten impulsados a instruir a los demás sobre la mejor manera de hacer las cosas, incluso cosas tan sencillas como fregar los platos o doblar el diario después de leerlo.[4]

Inconscientemente, el Uno medio se considera un adulto maduro y responsable que se ve rodeado por niños insensatos y descuidados, y suele comunicar esta actitud de modos sutiles y no tan sutiles. Por lo general esta postura de superioridad induce a los demás a resistirse a su ayuda y opiniones, aun en el caso de que estén de acuerdo con sus principios. Esa resistencia frustra aún más al tipo Uno.

El papel de profesor induce también al Uno a impacientarse con las reacciones de los demás; tal vez reconoce que estos se esfuerzan, pero duda de que esos esfuerzos sean *suficientes*. Le irrita que la gente pierda tiempo valioso en poner en duda su manera de hacer las cosas; piensa que debe trabajar horas extras para compensar el descuido o la pereza de los demás, por lo tanto suele no cuidar muy bien de sí mismo. En todo caso, a causa de su irritación e impaciencia le resulta difícil que sus sugerencias no resulten amenazadoras. Por fortuna, justamente esta característica es un aviso de que se está metiendo en problemas.

Cassandra ha aprendido a aprovechar la frustración a modo de indicador de que su personalidad la está atrapando más:

“La irritabilidad es un indicio seguro de que estoy comenzando a deslizarme hacia abajo. He comprendido que cuando me pongo irritable hay alguna necesidad no satisfecha; podría ser algo tan sencillo como la necesidad de comer, o tan complejo como hablar con un amigo sobre un conflicto no reconocido. Estoy aprendiendo a no «culparme» por estar irritable, y en lugar de eso dar los pasos para intervenir antes de que esto se convierta en severidad o depresión”.

TRATARA LOS ADULTOS COMO A NIÑOS

En el campo de la psicología conocido como *análisis transaccional* se han identificado cuatro modos inconscientes de comunicarse con los demás. Podemos comunicarnos como adulto a adulto, como niño a adulto, como niño a niño y como adulto a niño. Las personas tipo Uno suelen generar problemas en sus relaciones eligiendo la última forma de tratar: adulto a niño. Los psicólogos han descubierto que este es el modo menos eficaz de comunicarse con los demás. Observa si, sin darte cuenta, caes en esta forma de tratar. ¿Cómo reaccionan los demás a esta forma de trato? ¿Cómo te hace sentir? ¿Qué recompensa obtienes de comunicarte de esta manera?

A medida que bajan en los niveles insanos, a los Uno les molestan más los criterios y modos de los demás, los que para ellos son laxos («No entiendo por qué en esta oficina no todos son tan organizados como yo»; «Es muy sencillo que los niños tengan ordenadas sus habitaciones»). Lo que al parecer no comprenden es que si bien sus hatillos y métodos pueden ser eficaces para ellos, podrían no serlo para otros. Por lo visto, no captan que los demás podrían desear dedicar su tiempo y energía a otras tareas o proyectos (no a todo el mundo le importa que los condimentos estén colocados en orden alfabético en el armario).

RABIA, RESENTIMIENTO Y FRUSTRACIÓN

«Todos son unos perezosos e irresponsables.»

La rabia de los Uno está dirigida a ellos mismos por no vivir a la altura de sus ideales, y a los

[4] Los Cinco también «enseñan» centrando la atención en su pericia. Pero los Uno son personas de acción, mientras que los Cinco suelen estar menos interesados en la aplicación práctica de sus ideas.

demás por lo que consideran pereza e irresponsabilidad. A medida que bajan por los niveles insanos, dirigen cada vez más la rabia hacia los otros, erigiéndose en jueces únicos, que deciden quién y qué está correcto o equivocado. También se vuelven más irritables porque creen que los demás se desentienden; piensan que los demás no comparten igual cuota de responsabilidades y se divierten («¿Por qué soy yo quien hace todo el trabajo y cargo con la responsabilidad mientras los demás se divierten por ahí?»).

La rabia, de suyo, no es algo malo; es lo que surge cuando se presenta algo que no nos gusta o que no deseamos en nuestra vida; es una manera de resistir un ataque a nuestra integridad, sea física, moral o espiritual. Cuando se experimenta plenamente (y no se expresa en actos, ni se reprime ni se «traga»), la rabia es instantánea y de corta duración; cuando nos permitimos sentirla, sin resistirla, normalmente se eleva como una ola y recorre nuestro ser en menos de un minuto. Cuando la resistimos o nos aferramos a ella y la guardamos (por otros motivos estratégicos del ego), se perpetúa en pensamientos obsesivos, constricción emocional y tensión física. Aun cuando las formas de pensamiento hayan agotado su curso, la rabia queda almacenada en el cuerpo, encerrada en la tensión muscular y en comportamientos habituales como pasearse de un lado a otro, comerse las uñas y hacer rechinar los dientes. La persona tipo Uno puede crecer enormemente aprendiendo a sentir su rabia sin intentar reprimirla ni justificarla. Hablar francamente de ella con personas importantes puede ser muy sanador y un paso positivo en el aprendizaje de procesar los resentimientos.

Pero lo irónico es que la persona Uno no siempre se da cuenta de que siente rabia. Rara vez la experimenta como rabia, porque, por lo general, su superyó le prohíbe ser «demasiado emocional». Sentir rabia es descontrolarse, ser menos que perfecto, de modo que los Uno niegan su rabia con los dientes apretados: «¡No estoy enfadado! ¡Sólo quiero corregir esto!».

TRABAJO POR EL IDEAL

Los Uno de la franja media se esfuerzan por conseguir sus ideales, ya que hacerlo produce que se sientan dignos y les proporciona una manera de acallar las voces negativas del superyó. Pero cuanto más desean el ideal más frustrados se sienten por la realidad y se les hace difícil ver lo bueno en las cosas que tienen delante, ya sea en una relación, el rendimiento de un compañero de trabajo o el comportamiento de un niño. El espectro del ideal también comienza a eclipsar su rendimiento y la satisfacción que les procura su trabajo. Todo se les hace más pesado, desde el trabajo en la oficina a los quehaceres en casa y del trato con los hijos a escribir cartas, porque deben hacerlo con la mayor perfección posible.

Como todos los tipos, los Uno tienen una contradicción inherente en el centro de la estructura de su personalidad. Desean encontrar la integridad, pero el superyó, con sus constantes autocríticas, los divide en partes «buenas» y «malas», y así pierden la integridad que buscan. En su interior se desencadenan guerras entre las diferentes facciones de sí mismos, entre ellos y los demás y entre ellos y el mundo.

Aunque lleguen al grado de estar a la altura de sus valores, sus superyós activos elevan el listón (por definición, un ideal no se puede alcanzar, por lo tanto los Uno deben redefinir ese ideal y esforzarse más). Esforzarse sin cesar por la perfección significa exigirse muchísimo, lo que inevitablemente lleva a un estado de tensión y frustración.

DECEPCIÓN

Observa cuántas veces al día te sientes decepcionado de ti mismo y de los demás. Usa tu diario de trabajo interior para llevar la cuenta de esto durante unos días. ¿Contra qué valores o criterios te mides? Pon en tela de juicio y analiza la naturaleza de estos valores y los efectos que tienen en ti y en las personas de tu vida.

DETERMINACIÓN Y PROGRESO

«Todo se puede llevar de una manera sensata.»

La altruista seriedad y el sentido de finalidad de los Uno sanos resultan más compulsivos si creen que deben esforzarse constantemente por justificar su existencia. Cuando ocurre esto, la disciplina sana y equilibrada se deteriora, transformándose en inflexible determinación, incluso en adicción al trabajo, y a la persona se le hace cada vez más difícil tomarse un descanso: la relajación o la recreación debe ganarse constantemente. Piensan que tienen poco tiempo para la frivolidad o la alegría; incluso las vacaciones adquieren un aura de responsabilidad: no hay que dispersarse demasiado (menos tiempo en la playa, más tiempo en los museos); el sentimiento de culpa les prohíbe la «ociosidad» (una mente ociosa es el patio de juego del diablo); entonces creen que pierden el tiempo si no están mejorando, ellos y su entorno, de alguna manera.
Anna explica parte de la ansiedad que le ha causado su «determinación»:

> “Probablemente no haría vacaciones largas si no fuera por mi marido. Sólo cuando estoy lejos de casa me doy cuenta de lo mucho que necesito el descanso y el cambio de ambiente; pero ni en sueños ¡ría a ninguna parte sin llevar por lo menos un libro serio e instructivo.”

Dado que el progreso es tan importante para estas personas, también lo son la eficiencia y trabajar con método, sistema y horario. No paran de desarrollar y perfeccionar las formas de proceder, buscando los modos más eficientes de hacer las cosas en la menor cantidad de tiempo. En este sentido son como los Seis, abordan los problemas con protocolos: organigramas, fórmulas o normas (usar un manual para dirigir las reuniones, por ejemplo). Los Seis prefieren trabajar dentro de parámetros establecidos, y suelen molestarles las sorpresas o alteraciones al «sistema», según lo entienden. Los Uno, en cambio, se guían por su propio criterio y es posible que rechacen directrices acordadas pensando que su método será más eficaz. Les importa menos quiénes están de acuerdo con ellos o si tienen algún precedente o convención social de su parte.

METAS INALCANZABLES

Cuando notes que te sientes frenético por algún objetivo que te has fijado, detente y pregúntate qué es lo que verdaderamente está en juego. ¿Guardan proporción el grado de frustración que sientes y el problema que tienes entre manos? Presta especial atención a tu diálogo interior. ¿Qué te dices? ¿A quién tratas de apaciguar?

TENER LA RAZÓN Y SEÑALAR LOS PROBLEMAS

«Lo que está bien, está bien, y lo que está mal, está mal; no hay excepciones.»

Los Uno han aprendido que para ser amados deben ser buenos y para ser buenos deben tener la razón. Este comportamiento se manifiesta en forma de una constante necesidad de señalar los errores o una manera mejor de hacer las cosas. Los que están en la franja media se sienten impulsados a discutir con los demás sobre cualquier cosa, desde puntos de vista políticos y religiosos a buenos hábitos de estudio o a los ejemplos más sublimes de música y arte.
Pese a que tal vez presenten buenos argumentos, los demás podrían suponer que inconscientemente tratan de alentar a sus egos mediante estas discusiones, justificándose así de modos sutiles. Es como si quisieran demostrar su valía a sus superyós («¿Ves lo mucho que trabajo? ¿Ves como acabo de advertir ese problema? Lo he hecho mejor que todas esas personas, ¿verdad?»). Un problema añadido es que si bien sus argumentos son dignos de tenerse en cuenta, comienzan a expresarse de un modo tan fogoso (incluso agresivo) que los

demás no logran captar su mensaje.
Tener la razón es otro intento de estar del lado bueno del superyó, de identificarse con él y disminuir así sus ataques y el sufrimiento que esto causa. Pero el coste de esta estrategia es elevado: genera alejamiento de los demás, tensión y una enorme falta de conexión con el entorno, tanto interno como externo. Una visión simplista del bien y el mal, lo correcto y lo equivocado, es un dualismo que rara vez produce alguna conclusión satisfactoria o soluciones duraderas a los desacuerdos.

AMPLIAR LA VISIÓN

A modo de ejercicio, adopta una opinión con la que no suelas identificarte y busca una manera de defenderla convincentemente. Por ejemplo, si encuentras horrorosos la mayoría de tos programas de televisión, procura inventar una tesis convincente que exalte las virtudes de esos programas. Una vez que lo hayas hecho, podrías probar con temas más delicados, sobre los cuales tienes opiniones más firmes: moralidad, sexualidad, religión, etcétera. Como mínimo, comprenderás mejor el punto de vista de la otra persona, lo que te llevará a una mayor comprensión y tolerancia. Al principio puede resultarte difícil, pero finalmente descubrirás que lo disfrutas muchísimo y que este entretenimiento hace mucho para liberarte de tu superyó.

ORDEN, COHERENCIA Y PUNTUALIDAD

Algunos Uno son compulsivamente ordenados; otros necesitan programar su tiempo con mucha meticulosidad, y otros controlar su salud y su dieta con gran atención. A algunos les importa poco el orden, pero son muy quisquillosos en ciertos procedimientos en el lugar de trabajo. Al parecer, la preocupación por el orden aumenta en proporción a la preocupación más profunda de los Uno de la franja media por cierto *desorden interno* que sienten en sí mismos.
A estos Uno les molesta en particular lo que perciben como incoherencia, ya sea en ellos o en los demás, y por lo tanto tratan de hacer coherente, sensato y justificable su comportamiento (es como si el niño Uno, dando ejemplo de enorme coherencia, quisiera instar a un progenitor a ser igual). Esto refuerza aún más su apego a métodos y comportamientos que han dado resultado en el pasado, y los ciega a otras soluciones o puntos de vista posibles.
Justine conoce bastante bien este problema:

> “Tengo la impresión de que soy muy tensa y seria; parece que no sé alegrarme. Tengo una especie de necesidad impulsiva de que todo esté bien y en su lugar, ya sea un acontecimiento, una situación, una conversación o la disposición de una habitación, un viaje o un taller o seminario. Suelo ser dura con un profesor u orador si me parece que la información que da es incompleta. Es difícil someterse al dicho «Despreocúpate y que sea lo que Dios quiera».Todo tiene que estar bien hecho, al margen de su importancia o prioridad. Es fácil no tener o perder la perspectiva de lo que tiene una importancia que merezca la atención y lo que no.”

Es característico del Uno pensar que dispone de poco tiempo a lo largo del día, o de su vida, incluso, y que lo necesita todo para cumplir su «misión»; claro que, como en otras cosas, podría tener algunas ideas útiles sobre cómo organizar mejor el tiempo, pero cuando se deteriora, la obsesión por la puntualidad podría ser una causa constante de tensión y estrés. Estas personas tienden a reprenderse por llegar mínimamente tarde al trabajo o a una cita y, sin embargo, no dan ninguna importancia a su disposición a quedarse a trabajar horas extras para terminar una tarea.
Anne habló de su rígida puntualidad durante una sesión de terapia de grupo:

“Siempre que me retraso me da dolor de cabeza, aunque sea una reunión con alguien que nunca llega a tiempo. Hace unos años, en una terapia de grupo, el terapeuta, que por lo general deseaba que la gente llegara a la hora, me dio la tarea de retrasarme entre diez y quince minutos; sabía que no sería capaz de hacerlo. Cada día elaboro un programa en la cabeza. Noto que me abruma la ansiedad si no lo estoy haciendo todo según ese programa, hasta que de pronto caigo en la cuenta de que la mayoría de las cosas podría hacerlas al día siguiente, o, Dios me libre, podría pedirle a otra persona que las hiciera. Me siento francamente resentida cuando pienso «Tengo que hacerlo todo aquí»,y después me doy cuenta de que la única persona tan exigente soy yo.”

ORGANIZACIÓN COMPULSIVA

Dedica quince minutos a hacer, en tu diario de trabajo interior, una lista de los aspectos de tu vida en los que exiges y esperas orden y control, y otra de los aspectos en que no eres tan exigente. Sé sincero contigo mismo, ya que en una u otra lista podría haber más cosas de las que imaginas. ¿Esperas orden de las personas o cosas, en situaciones en casa o en la oficina? ¿Qué tipo de desorden te molesta más? ¿Cómo se manifiesta esa molestia?
Al final del ejercicio, haz una lista en dos columnas de los beneficios y desventajas de intentar ser ordenado y organizado en los aspectos que has identificado. ¿Son el orden y la previsibilidad más importantes para ti que las personas y las relaciones? ¿Más que algunas relaciones? De modo inconsciente y sin intención, ¿te tratas a ti mismo o tratas a otros como a objetos o máquinas?

AUTODOMINIO

« Tengo que lograr dominarme.»

Los Uno creen que deben controlarse escrupulosamente para ser coherentes en su interior y evitar que el entorno los afecte. Entonces deben esforzarse cada vez más en vencer no sólo la resistencia que encuentran en los demás, sino también la resistencia que hay en ellos mismos. Notan que hay partes de sí mismos a las que no les interesan tanto sus proyectos para progresar. Y, sin embargo, no vivir a la altura de sus valores los haría presa de intensos sentimientos de culpa.
En un plano subconsciente, los Uno de la franja media suelen tener problemas (culpabilidad, vergüenza, ansiedad) con sus cuerpos y funciones corporales. Se les ha enseñado que ellos, sus cuerpos, necesidades e instintos naturales son sucios, algo de lo que hay que avergonzarse. Tienen que ser ultralimpios, ultraconcienzudos y ultraescrupulosos. En muchas de estas personas esto se manifiesta en forma de pudor exagerado o de nerviosismo en asuntos de comida, eliminación y sexualidad.
En reacción a la exigencia de autodominio impuesta por el superego, comienzan a procurarse «salidas», o lo que nosotros llamamos *válvulas de escape.* Empiezan a tener comportamientos y satisfacciones secretos, y se dan permiso para complacerse de modos que consideren sin riesgos y que puedan racionalizar. Estas válvulas de escape representan una rebelión parcial contra el superyó, una manera de desahogarse sin deshacerse de él del todo. Así, el correcto ejecutivo adicto al trabajo hace viajes secretos a Las Vegas los fines de semana; el pastor que en sus sermones censura el humanismo impío desarrolla un secreto entusiasmo por la pornografía, y el activista de los derechos humanos maltrata en privado a su novia o compañera.

IDENTIFICAR LAS VÁLVULAS DE ESCAPE

¿Tienes válvulas de escape? ¿De qué suponen un escape? ¿Qué te dicen sobre las prohibiciones de tu superyó?

CRITICAS Y JUICIOS

> *Un día dedicado a juzgar a otro es un día penoso. Un día dedicado a juzgarse a uno mismo es un día penoso.*
>
> BUDA

A medida que se vuelven mas estrictos consigo mismos y mas implacables con sus errores, los Uno de la franja media no pueden evitar cavilar sobre sus defectos; algunos de esos «defectos» son demasiado dolorosos para aceptarlos se reprimen rápidamente. Comienzan a obsesionarse por otras infracciones de menos importancia, pues el juez interior crítico rara vez se toma un descanso en estos asuntos. Lo único que pueden hacer entonces es esforzarse aun más por ser «buenos». También es posible que se vuelvan más críticos hacia la los demás.

Si analizamos la función del juicio en la personalidad, vemos que sirve para reforzar el sentido de identidad separándonos de aquello que juzgamos. Juzgar es una de las maneras más potentes que tiene el ser humano para fijar imites y romper el contacto directo con su experiencia. Cuando nos júzganos, generamos un estado de guerra interna. Igual que la guerra, juzgar es muy caro por la energía, el tiempo y el esfuerzo que consume. Al contrario que expandirnos o liberarnos, juzgarnos nos agota y nos limita.

El yo esencial es capaz de discernir, de observar las diferencias y tomar decisiones respecto a lo que hay que hacer; el juicio basado en el ego, en cambio, siempre lleva una cierta carga emocional negativa. Su función principal es discernir, pero para crear distancia (o una frontera). *El sello distintivo del inicio o la crítica (a. diferencia del conocimiento esencial) es que divide.*

El juicio del ego también contiene un elemento de «ser mejor que» aquello que se juzga. Incluso cuando nos juzgamos algún aspecto concreto, una parte de nosotros dice a la otra: «Bueno, yo soy mejor que eso». Esa posición es paradójica y conflictiva puesto que ¿quién juzga a quién en un mismo ser humano?

Ted es un carpintero que se enorgullece de su excelente artesanía, pero da cuenta del coste de sus exigentes valores:

"Sé que a veces, cuando estoy atrapado en esto, puedo ser bastante severo con la gente. Lo peor es que por duro que sea con los demás, siempre soy diez veces más duro conmigo mismo. Cuando me paro a escuchar las cosas que me digo, no me lo puedo creer. No le hablaría así ni a mi peor enemigo."

EL COMENTARIO EN DIRECTO

En tu diario de trabajo interior escribe todos los juicios (buenos y malos) que has hecho de otras personas en las tres últimas horas. Si acabas de levantarte, escribe todos los juicios que has hecho desde el momento de despertar. ¿Has hecho juicios sobre las personas que has oído en la radio o en la televisión, o has visto en tu casa, en el edificio en el que vives o en la calle al ir al trabajo?

Después haz lo mismo respecto a ti. ¿Cómo te has juzgado en las tres últimas horas? ¿Hay algún tema común en tus juicios?

EL CRÍTICO INTERIOR Y EL PERFECCIONISMO

> El perfeccionismo es automaltrato de primer orden.
>
> ANN WILSON SCHAEF

Los Uno de la franja media son muy sensibles a la crítica. Esto no es especialmente sorprendente dada su tendencia a la autocrítica constante: cualquier opinión negativa

procedente de otros puede intimidar mucho. Sienten que al necesitar de toda su fuerza y concentración para satisfacer las implacables exigencias de su crítico interior, les quedan pocos recursos para hacer frente incluso el menor asomo de crítica de los demás.
El único modo como pueden escapar a la autocrítica es *ser perfectos*. Está claro que esto es prácticamente imposible, pero de todos modos lo intentan, pues creen que nada inferior a la perfección será aceptable para ellos, para los demás (que se decepcionarían si fueran menos) o para sus criterios o valores. Por lo tanto, piensan que nunca se pueden permitir un día libre, por así decirlo, no sea que se ensañe con ellos su estricto juez interior.
Morton, próspero arquitecto, relata su experiencia:

> "Hace varios años gané un prestigioso premio de arquitectura otorgado por un jurado internacional. Pero era el segundo premio, eso me creó un problema; el problema no era no haber ganado el primer premio porque lo deseara, sino que me fastidiaban los errores que cometí en mi diseño. Durante días estuve riñéndome y dándole vueltas en la cabeza, redibujando mentalmente el plano. Estaba tan crítico, negativo y molesto conmigo mismo que no pude disfrutar por haber ganado el segundo premio. No está mal para alguien que casi acaba de salir de la facultad, pero supongo que para mi superyó no era suficiente."

Por crítico, destructivo y erosivo de su confianza que sea su crítico interior, los Uno de la franja media están convencidos de que ese crítico es la única voz de la razón, su estrella guía que los llevará a la salvación. Les iría muy bien reconocer que la voz del superyó en realidad les destruye la integridad y los daña a ellos y a sus relaciones. Pero cuando se han identificado con su crítico interior, disponen de una sensación de verdadera (aunque temblorosa) seguridad, y les resulta difícil ponerla en duda o cambiarla, es decir, hasta que no se dan cuenta de lo destructora que puede ser.

REACCIONAR AL ESTRÉS: EL UNO VA AL CUATRO

En condiciones de gran estrés, los Uno de la franja media ansían liberarse de sus cargas y obligaciones y es posible que se sorprendan inmersos en ensoñaciones y fantasías románticas o en viajes a lugares exóticos, más o menos como los Cuatro de la franja media. También podrían sentirse románticos y albergar ansias prohibidas por personas con las que se han encontrado. Siendo tipo Uno, sin embargo, por lo general son demasiado inhibidos para declarar sus sentimientos al objeto de su deseo, y más aún para actuar según esos sentimientos. Si llegan a arriesgarse a insinuar su interés a la persona de mi fantasía, cualquier rechazo o burla les causa una profunda vergüenza y una resolución más firme de mantener a raya sus impulsos; se sienten culpables de irresponsabilidad y se vuelven aún más estrictos consigo mismos.
La ida al Cuatro puede considerarse una indicación de su creciente desencanto y aislamiento. Se sienten incomprendidos, creen que nadie entiende lo mucho que trabajan, por lo cual de pronto se ponen de mal humor, melancólicos, y se encierran en sí mismos. Se desmorona su disciplina y su autodominio, y caen en atormentadores sentimientos de envidia y resentimiento («Todos disfrutan de una vida mejor que la mía»). Personas Uno normalmente estables pueden entregarse a inesperadas escenas de dramatismo o se ponen a hacer pucheros o se comportan de maneras muy afectadas que no están en consonancia con su modo de ser; estallidos emocionales, mal humor, hostilidad y distanciamiento social podrían formar parte del cuadro. Si se les pregunta algo sobre esto, aumentarán aún más la inhibición y el autodominio.
En los niveles inferiores, la ida al Cuatro lleva a una mayor autocomplacencia y a la disposición a hacer algunas excepciones a sus normas de conducta; al fin y al cabo nadie ha

trabajado tanto como ellos. ¿Quién puede culparlos por beber unas cuantas copas o por tener un fogoso romance ilícito? Estos comportamientos no tendrían por qué ser particularmente perjudiciales, pero dado que estas actividades van en contra de los dictados del superyó Uno, se convierten en causa de más apremio y ansiedad. Además, las distracciones que eligen tienden a ser más inmoderadas que sustentadoras, de modo que es poco el alivio que procuran a su tensión y a la frustración. A medida que bajan de nivel, el superyó se vuelve tan severo que inconscientemente podrían buscar formas de escape más destructivas para contrarrestarlo.

LA BANDERA ROJA: EL UNO EN DIFICULTADES

Si la persona tipo Uno ha sufrido una crisis grave sin contar con un buen apoyo o con habilidades compensatorias, o si en su infancia sufrió malos tratos constantes, podría cruzar el punto de choque y entrar en los aspectos insanos de su tipo. Es posible que esto la conduzca al horrible reconocimiento de que sus puntos de vista, sus posiciones y métodos podrían estar equivocados o, al menos, ser limitados, defectuosos o exagerados. También podría temer que, dada su estridencia en expresar sus valores, los demás la consideren despiadadamente responsable de sus errores. Algunos de estos temores podrían tener base en la realidad.

Estas conclusiones pueden ser un punto decisivo en la vida del Uno. Si logra ver la verdad de esos temores, es posible que comience a avanzar hacia la salud y la liberación. Por otro lado, también podría volverse más farisaico e inflexible («Lo que está bien, está bien, y lo que está mal, está mal; no hay excepciones»; «No están de acuerdo conmigo porque son unos inmorales»).

Si esta actitud persiste, podría entrar en los niveles insanos. Si en ti o en alguna persona conocida observas las señales de alarma del cuadro durante un periodo de tiempo prolongado (más de unas cuantas semanas), es muy aconsejable buscar orientación, terapia u otro tipo de ayuda y apoyo.

SEÑALES DE ALARMA	► Posturas rígidamente inflexibles.
PATOLOGÍAS POSIBLES:	► Actitud muy farisaica y crítica.
Trastorno obsesivo-compulsivo,	► Racionalización y justificación de los propios actos.
trastorno de personalidad depre-	► Fuertes sentimientos de desilusión y depresión.
siva; trastornos en el comer; cul-	► Estallidos de cólera, intolerancia y condena.
pabilidad paralizadora, y com-	► Pensamiento obsesivo y comportamiento compulsivo.
portamientos autodestructivos.	► Periodos de autocastigo masoquista.

PRACTICAS QUE CONTRIBUYEN AL DESARROLLO DEL UNO

► Ante todo, familiarízate con tu superyó, con tu juez interior. Aprende a distinguirlo de tu yo, a reconocer su «voz» y sus efectos en ti. Presta atención a cómo afecta a tu bienestar y a la relación con tu ambiente. Comienza a pensar en esa voz autoritaria en tercera persona, no como en «yo». Ten presente que sólo *suena* como la voz de Dios.

► Sé consciente de tu tendencia a trabajar más allá de tus límites. Sin duda los proyectos en que estás inmerso son importantes, pero no puedes continuar siendo eficiente si no te tomas descansos o te renuevas. Tu trabajo no sufrirá por esos descansos; de hecho, las perspectivas nuevas que te van a dar te aportarán formas mejores de realizar tu trabajo. Déjate tiempo para divertirte. Muchas de tus grandes inspiraciones te vendrán de la alegría.

► Tiendes a creer que todo recae sobre tus hombros, y eso puede ser tremendamente estresante. Déjate ayudar por los demás y comprende que si tal vez sus métodos no estén tan bien pensados como los tuyos, sus aportaciones podrían mejorar tu perspectiva. También puedes crearte un espacio para más serenidad en tu vida, poniendo el énfasis positivo en lo

que hacen los demás. Si eres tipo Uno, es probable que las personas de tu vida sepan que eres capaz de crítica constructiva, y tal vez te pidan que les des tu opinión sincera. Pero no temas expresarles también tu agradecimiento, que valoras sus esfuerzos; no van a pensar mal de ti, y puesto que tal vez eres conocido por tu sinceridad y franqueza, un elogio tuyo significará muchísimo.

► A veces te lleva tiempo advertir que necesitas algo, sobre todo en el aspecto emocional. Pero cuando te des cuenta, no dejes de expresar esa necesidad a los demás. No perderás tu integridad porque los otros vean que estás apenado o preocupado. Por el contrario, estar abierto y ser sincero a respecto a las propias vulnerabilidades es un elemento esencial para desarrollar mayor integridad. Al mismo tiempo, vigila la tendencia a hablar a los demás en lugar de *con* ellos. Cuando te sientas frustrado o molesto, no olvides mirar a los ojos a la otra persona cuando te comuniques con ella, para que los demás no se te conviertan en abstracciones.

► Comprende que no podrás librarte de las partes tuyas que no te gustan. En el mejor de los casos, las reprimirás por un tiempo, pero eso sólo posterga y agranda los problemas. Mientras sostengas que *debes* ser de una cierta manera, no podrás estar realmente con quien y con lo que eres en este momento. Trata de percibir más conscientemente esas partes, entiéndelas mejor en lugar de intentar cambiarlas. *No puedes transformarte a ti mismo, nadie puede.* Abandona tus proyectos de progreso y aprende a estar contigo mismo. Eso representa un desafío mucho mayor que tratar de adecuarte a un concepto idealizado de cómo es una persona buena.

► Aprende a reconocer y a procesar tu rabia. Cuando no la expresas o cuando simulas que no la sientes, retienes gran parte de ella en el cuerpo; por eso, cualquier tipo de masaje terapéutico o trabajo con la energía puede serte muy beneficioso. De modo similar, el yoga o sencillos ejercicios de estiramiento pueden hacer maravillas por tu bienestar físico y emocional. También te irá bien prestar atención a la forma en que sostienes el cuerpo en ciertas posturas, o a cómo empleas más tensión de la necesaria para realizar incluso tareas sencillas. Cualquier cosa, desde escribir una carta a conducir un coche se puede hacer con relajación y atención o con tensión y resistencia.

DESARROLLO DE LAS FUERZAS DEL UNO

Si bien todos enfrentarnos problemas difíciles, independientemente del tipo al que pertenezcamos, también poseemos muchas fuerzas, aunque no siempre las reconocemos. Es importante tener presente que no es necesario adquirir ni añadir estas cualidades positivas; ya las tenemos, y podemos recurrir a ellas en cualquier momento.

LOS DONES DEL TIPO UNO

Aunque a ningún tipo le agrada la mentira, los Uno en particular están profundamente motivados para ser sinceros en todos sus asuntos. Además, limitarse a hablar de sinceridad no es suficiente; los Uno desean que su mundo y sus obras guarden coherencia, desean «practicar lo que predican». Engañar a alguien o pretender que tienen cualidades que no tienen es inconcebible para ellos. Dicen lo que quieren decir y hacen lo que dicen. Ese tipo de integridad es muy conmovedor y estimulante para los demás. Es una llamada a la excelencia a las que pocos son indiferentes.

Jeanne, la directora espiritual que conocimos anteriormente en este capítulo, explica el placer que le depara mantener su integridad:

> "En mi calidad de directora de escuela, era mi deber ocuparme de que los niños fueran nuestro principal centro de atención. Ninguna otra cosa podría suplantar ese deber

> moral. Siempre encontraba satisfacción en ser capaz de trascender mis necesidades por el bien de todos. Hacer lo mejor significaba no tomar atajos ni buscar la salida fácil de una situación."

Los Uno sanos refuerzan su sentido de integridad desarrollando un conjunto de principios claros según los cuales viven. Importante entre esos principios es el sentido de equidad, el deseo de que se trate con justicia a los demás. Esos principios son para ellos la norma objetiva mediante la cual desean evaluar sus experiencias y tomar medidas juiciosas. Pero los Uno sanos siguen normas *flexibles y* siempre están receptivos y dispuestos a mejorarlas.

Además, no están motivados por ventajas o beneficios personales. Son capaces de dejar de lado su comodidad y sus compromisos para hacer algo que signifique un beneficio duradero para todos. Por ejemplo, conociendo el deterioro de las escuelas de su localidad, podrían votar a favor del pago de un impuesto para ayudar a su mantenimiento. No hace falta decir que a los Uno no les gusta más que a los demás pagar impuestos, pero están dispuestos a apretarse el cinturón si eso significa un beneficio a largo plazo para su comunidad. Es probable también que hayan hecho sus estudios sobre el tema y traten de convencer a otros de los problemas que se presentarían si las escuelas no mejoraran (y puesto que los Uno sanos son más flexibles en sus posturas, también son capaces de comunicar sus puntos de vista de un modo que los demás pueden oír). Sin esa previsión y ese sacrificio, ciertamente el mundo sería un lugar mucho más pobre. En realidad, en la actual «cultura de lo desechable», del consumo masivo, de eslóganes comerciales y de beneficios y pérdidas medidos en semanas e incluso días, el don de los Uno es más importante que nunca.

Si bien los Uno sanos se preocupan apasionadamente por los problemas concretos y creen tener métodos sensatos para enfrentar los problemas que se les presentan, sus principios, métodos y normas éticas *son para guiarse ellos; no* pretenden necesariamente solucionar nada a nadie, y si se ganan a los demás es porque dan un ejemplo extraordinario, no porque prediquen ni busquen adeptos. Incluso así, los demás están dispuestos, incluso impacientes, por oír sus opiniones. Además, dado que aceptan la mayor parte de su propia humanidad y son comprensivos con las debilidades de los demás, suelen ser muy elocuentes y eficaces para transmitir la verdad y la sabiduría de sus puntos de vista.

Estas personas son capaces de hacer realidad muchos de sus objetivos porque mantienen una disciplina equilibrada. Trabajan mucho y aprovechan bien el tiempo, pero también saben cuándo decir «basta», cuándo es hora de descansar o divertirse. Comprenden que una parte importante de su eficacia procede de cuidar bien de sí mismas, descansar lo suficiente y no trabajar basta desmoronarse. Pero incluso en sus placeres los Uno tienden a ser selectivos: buscan vacaciones, diversiones o actividades de ocio que los enriquezcan y sean agradables al mismo tiempo (a diferencia de los Uno de la franja media, los Uno sanos son también muy capaces de mostrarse frívolos e incluso, en ocasiones, de hacer tonterías). Podríamos decir que su autodisciplina se basa en el concepto de «moderación en todo».

Cassandra llegó a comprender que más que perfección lo que se necesita es *equilibrio:*

> "He encontrado al fin una actividad que me gusta de veras: bailar. Ahora bailo con frecuencia y he descubierto que soy capaz de sumergirme totalmente en esa actividad. Cuando bailo aflora un aspecto de mí juguetón, sensual y coqueto, ¡y me encanta! Me da permiso para expresarme con más plenitud y de modos sanos. Creo que bailar ha creado un maravilloso contrapeso a la excesiva seriedad de mi tipo Uno."

En resumen, a los Uno les interesa muchísimo ser personas buenas y los motiva a actuar el deseo de hacer algo por los problemas que ven alrededor. Les gustaría demostrar a los demás que no es necesario conformarse con muchas de las condiciones horrorosas e injustas del mundo. Igual que los Ocho sanos, creen firmemente que son capaces de hacer algo para

cambiar las cosas y les resulta difícil dar la espalda a los desafíos. Ya se trate de personas sin hogar, de corrupción en su profesión, de problemas en el sistema educativo, de asuntos de salud y dieta o de falta de ética en el comportamiento, están convencidos de que es posible el cambio y de que ellos desean contribuir a la solución.
Así, los Uno muy funcionales son un manantial de sabiduría y discernimiento en un mundo ambiguo. Tienen una capacidad extraordinaria para saber cómo hacer lo que conviene, sobre todo respecto a los valores morales. Dado sus enormes realismo y objetividad, son capaces de dejar de lado sus pasiones y preferencias, incluso sus experiencias pasadas y su educación, para discernir la mejor opción en una situación dada.

EL CAMINO DE LA INTEGRACIÓN: EL UNO VA AL SIETE

> *La sabiduría no trata solamente de comportamiento moral, sino del «centro», ese lugar desde el cual emanan la percepción moral y el comportamiento moral.*
>
> MARCUS BORG

Los Uno se realizan y se conservan sanos permitiendo que surja espontánea su reacción instintiva a la vida, como en los Siete sanos. Descubren que pueden permitir que la realidad les influya sin tener que reaccionar en contra. Esto es particularmente cierto respecto a su realidad interior: poco a poco aprenden a relajar la guardia y se sienten más cómodos con cualquier estado en que se encuentren.
También al igual que los Siete sanos, los Uno en proceso de integración se tornan menos dogmáticos y más receptivos a una variedad más amplia de posibilidades. Sienten más curiosidad, son más optimistas, tienen más interés en aprender de las opiniones que difieren de las suyas. Descubren que en lugar de ser perjudicial, ese enfoque de la vida aporta profundidad y amplitud a sus puntos de vista. Son más capaces de conectar con las perspectivas de los demás.
En el proceso de integrar las cualidades del tipo Siete sano, es posible que se encuentren con el miedo a descontrolarse. El superyó les lanzará un fuerte ataque, diciéndoles que si se relajan y se dan permiso para sentirse más libres y seguros o incluso para aceptarse a sí mismos, se armará una catástrofe. Este ataque suele manifestarse en forma de miedo a sentir rabia o enfadarse, pues creen que eso podría conducirlos a realizar actos horribles. Pero si están lo suficientemente sanos para darse cuenta de sus impulsos, es muy i improbable que se dejen llevar por ellos y los expresen con hechos. *En realidad, es la falta de percepción consciente y de autoaceptación lo que lleva a esas expresiones descontroladas.*
Evidentemente, los Uno no pueden integrarse imitando las cualidades del tipo Siete. No tiene ningún sentido que se propongan ser más hiperactivos y hedonistas. Lo que necesitan es reconocer la represión y el sufrimiento inherente a la estructura de su personalidad. Cuando toman más conciencia de las rigurosas reglas que les imponen sus superyós y aprenden a distinguir entre ellos y esas «voces» interiores, comienzan naturalmente a desplegar las cualidades de los Siete sanos: alegría, entusiasmo, curiosidad e imparcialidad.

TRANSFORMAR LA PERSONALIDAD EN ESENCIA

> *La curiosa paradoja es que cuando me acepto tal como soy, entonces puedo cambiar.*
>
> CARL ROGERS

El desafío para los Uno es hacer la paz en su guerra interna, y eso sólo lo conseguirán si aceptan todos sus aspectos, tales como son, sin juzgarlos. Todo lo que forma parte de la naturaleza humana existe con un fin (presumiblemente por una finalidad divina). Si el ser

humano viene con deseos sexuales, deseos de placer, sentimientos, impulsos irracionales y la capacidad de percibir y juzgar (bien o mal), no tiene mucho sentido condenarlo, porque así es como está equipado. Podemos o bien quejarnos al fabricante, por así decirlo, para que nos haga según otro modelo, o aprender a prosperar y progresar con el que tenemos.

Lo que verdaderamente buscan los Uno no es juzgar, sino la capacidad de discernir. Discernir es advertir que las cosas tienen cualidades diferentes. Juzgar, en cambio, incorpora una reacción emocional que en realidad obstaculiza el discernimiento. Una cosa es decir que la alfombra es de un color diferente del de la pared; otra cosa es decir que algo o alguien es mejor, más importante o más justo que otros. Es decir, un testigo no es lo mismo que un juez. El discernimiento nos exige ser testigos.

Observa que no nos referimos aquí a la ética de una situación ni al relativismo ético, sino a la capacidad para ver que así como las situaciones y las realidades cambian, así cambian también lo que se puede esperar como resultado de ellas. 1.a sabiduría nos permite ver la realidad exactamente tal como es, no como deseamos que sea. La sabiduría no hace caso omiso del bien o el mal, de lo correcto o equivocado, ni niega que la persona podría haber seguido opciones mejores o peores. La sabiduría observa las opciones *que se han seguido,* la situación en que nos encontramos en este momento, y considera qué sería lo mejor posible para hacer. La sabiduría siempre ve lo que es verdaderamente necesario y para mejor, aunque eso sólo puede surgir en el momento presente, naciendo de la ausencia de valores, opiniones y juicios preconcebidos. Aun en el caso de que nos hayamos creado una especie de infierno, la sabiduría siempre puede mostrarnos una salida, si estamos dispuestos a suspender el juicio sobre lo que «deberíamos» hacer o sobre cómo «debemos» reaccionar. Solamente si no nos obsesionamos por tener la razón o por hacer lo correcto encontraremos la verdadera justicia, que después de todo es encontrar el verdadero equilibrio.

La palabra clave para sanar los Uno es *aceptación.* Esto no significa permisión; significa que si de veras deseamos estar al servicio del bien, hemos de trabajar con lo que hay. Para los Uno, aceptar la realidad es también *aceptarse a sí mismos,* aprendiendo la cualidad de *permitir,* permitir ser a las personas, incluidos ellos mismos. Permitir que todos aprendan la verdad solos, a su tiempo y a su manera. La aceptación no reduce nuestra capacidad de discernir ni de tomar decisiones sabias; más bien aumenta infinitamente esa capacidad.

La aceptación abre puertas, interiores y exteriores. Las personas responden de forma instintiva a los Uno precisamente porque estos consiguen que se sientan comprendidas en sus preocupaciones y aceptadas. Muchas sesiones de doce pasos acaban con lo que se llama *oración por la serenidad.* Los Uno que buscan crecimiento interior harían bien en reflexionar sobre ella:

Señor, concédeme la serenidad para aceptar
las cosas que no puedo cambiar,
el valor para cambiar las cosas que sí puedo cambiar,
y la sabiduría para distinguir entre ambas.

EL SURGIR DE LA ESENCIA

En el fondo, los Uno recuerdan la cualidad esencial de *perfección.* Saben que, en un plano profundo, el Universo se está desplegando exactamente como debe (como en la famosa frase de Julián Norwich: «Todo saldrá bien. Toda suerte de cosas estará bien»). Este sentido de la perfección tiene relación con la sensación de totalidad y compleción que vemos en los tipos Ocho y Nueve. Los Uno experimentan esta unicidad perfecta como *integridad.*

En el estado de integridad, todas las partes del todo se unen sin solución de continuidad para crear algo mayor que la suma de sus partes. Sentimos una profunda paz y una aceptación de la vida que nos dan la capacidad de saber qué se necesita exactamente en cada situación y en

cada momento; sabemos cuánta energía exacta necesitamos para realizar una tarea, ya sea limpiar el cristal de una ventana o comunicar una percepción. Nos movemos y actuamos en la vida con soltura, casi sin esfuerzo, y realizamos muchísimo más que lo que podemos hacer con el cuerpo agarrotado de tensión. Nos capacita el conocimiento directo de que formamos parte del desenvolvimiento perfecto de algo que trasciende todo lo que hay en la conciencia de nuestro ego.
La percepción consciente continuada libera una inteligencia muy sabia y perceptiva que ilumina todo aquello en que ponemos la atención. Cuando los Uno, aceptándose pacientemente y libres de prejuicios, son capaces de relajarse lo bastante para reconocer que esta cualidad está y ha estado siempre a su disposición, se convierten en los verdaderos instrumentos de la voluntad divina que anhelaban ser.

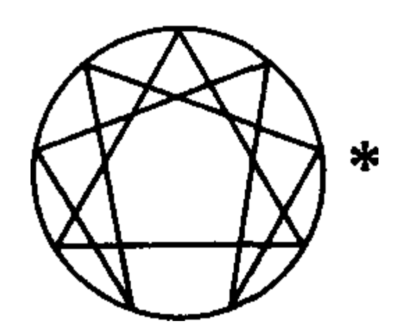
Suma los puntos de las quince afirmaciones para el tipo Uno. Tu resultado estará entre 15 y 75 puntos. Las siguientes orientaciones podrían servirte para descubrir o confirmar tu tipo de personalidad.

► 15	Probablemente no eres un tipo sumiso (ni Uno, ni Dos ni Seis).
► 15-30	Probablemente no eres tipo Uno.
► 30-45	Es muy probable que tengas problemas o rasgos tipo Uno o un progenitor tipo Uno.
► 45-60	Es muy probable que tengas un componente Uno.
► 60-75	Es muy probable que seas tipo Uno (pero podrías ser otro si este lo encuentras demasiado limitado).

Es muy posible que los Uno se identifiquen erróneamente como tipo Cinco, Cuatro o Seis. Los tipos Tres, Seis y Siete tienen muchas probabilidades de identificarse mal como tipo Uno.

CAPITULO 8

TIPO DOS: EL AYUDADOR



EL ALTRUISTA
EL AMANTE
EL CELADOR
EL COMPLACIENTE
EL PERMISOR
EL AMIGO ESPECIAL

El amor es la admiración y el aprecio de las cualidades amables de la persona amada, con la condición de ser uno el objeto de sus actos.

SAMUEL TAYLOR COLERIDGE

No podemos amar a los demos si no nos amamos a nosotros mismos, y no podemos amarnos a nosotros mismos si no amamos a los demás. Pero un amor egoísta por nosotros mismos nos hace incapaces de amar a los demás.

THOMAS MERTON

Que un ser humano ame a otro: esa es tal vez, la más difícil de todas nuestras tareas, la definitiva, la prueba y la demostración última, el trabajo para el cual todos los demás trabajos sólo son una preparación.

RAINER MARÍA RILKE

Amar una cosa significa desear que viva.

CONFUCIO

El ITA Riso-Hudson
Identificador de Tipo según Actitudes

Pon puntos, de 1 a 5, a cada una de las afirmaciones siguientes, según sean verdaderas o aplicables a tí.
1..... *No siempre*
2..... *Rara vez cierto*
3..... *Algo cierto*
4..... *Generalmente cierto*
5..... *Muy cierto*

__ 1. Mí auténtico interés por los demás hace que me involucre profundamente con ellos, con sus esperanzas, sus sueños y necesidades.

__ 2. Me resulta natural ser amistoso; entablo conversaciones con facilidad y me tuteo con todo el mundo.

__ 3. He descubierto que las personas reaccionan con simpatía cuando les presto atención y les doy aliento.

__ 4. No puedo ver un perro extraviado en la calle sin desear llevármelo a casa.

__ 5. Me siento bien por ser una persona considerada y generosa.

__ 6. Me cuesta creer las muchas cosas que he hecho por la gente, pero me molesta mucho que no den señales de darse cuenta o de que les importe.

__ 7. Es cierto que suelo hacer más por los demás de lo que debiera; doy demasiado y no pienso en mí lo suficiente.

__ 8. Con frecuencia me sorprendo intentando conquistar a las personas, sobre todo si al principio se muestran indiferentes a mi.

__ 9. Me produce una alegría especial recibir en casa y atender a mis amigos y familiares.

__ 10. Sé ser amable y sustentador, pero hay en mí más dureza de la que se podría suponer.

__ 11. Soy capaz de expresar mis sentimientos por las personas con más franqueza que la mayoría.

__ 12. Hago un esfuerzo especial por saber qué les pasa a las personas que quiero.

__ 13. Me considero algo así como un «sanador de corazones rotos».

__ 14. Con frecuencia mi salud y mi economía han sufrido debido a que antepongo las necesidades e intereses de los demás a los míos.

__ 15. Me encanta desvivirme para que las personas se sientan acogidas y apreciadas.

Al final del capítulo, encontrarás la tabla de resultados.

TIPO DE PERSONALIDAD DOS: EL AYUDADOR

► MIEDO BÁSICO: No ser amado ni deseado.
► DESEO BÁSICO: Sentirse amado.
► MENSAJE DEL SUPERYÓ: «Vales o estás bien si eres amado por los demás y eres amigo de ellos».

EL TIPO AFECTUOSO, AMIGABLE, EFUSIVO, GENEROSO, COMPLACIENTE Y POSESIVO

«Me interesan las personas.»

Hemos llamado *el ayudador* a este tipo porque las personas que pertenecen a él son o bien auténticamente serviciales con los demás o, cuando están menos sanas, les interesa muchísimo *considerarse* como tales. Ser generosas y desvivirse por los demás las hace pensar que su forma de ser es la más preciosa y la que tiene más sentido. El cariño e interés que sienten, y el verdadero bien que hacen, les alegra el corazón y hace que se sientan valiosas. Los Dos están muy interesados en lo que ellos consideran las cosas realmente buenas de la vida: el amor, la intimidad y la comunicación, la generosidad, la familia y la amistad.
Louise es una pastora de parroquia que nos habla de la dicha que siente por ser tipo Dos:

> "No me imagino siendo otro tipo, y no desearía serlo. Me encanta participar en la vida de otras personas. Me gusta sentirme comprensiva, cariñosa, sustentadora. Me gusta cocinar y ocuparme de la casa. Me gusta tener la seguridad de que una persona puede contarme cualquier cosa sobre sí misma y yo seré capaz de quererla. [...] De veras me siento orgullosa de mí y me quiero por ser capaz de estar con las personas en la situación que estén. De verdad soy capaz de querer y quiero a las personas, a los animales y las cosas. ¡Y soy una cocinera fabulosa!"

Cuando los Dos son sanos y equilibrados, realmente son afectuosos, serviciales, generosos y considerados. Las personas se sienten atraídas hacia ellos como abejas a la miel. Los Dos sanos alegran los corazones de los demás con su aprecio y atención, y los ayudan a ver en sí mismos cualidades positivas que antes no veían. En resumen, son la encarnación del buen progenitor que todos desean tener: una persona que los ve como son, que los comprende con inmensa simpatía, los ayuda y alienta con infinita paciencia y está siempre dispuesta a echarles una mano, y al mismo tiempo sabe exactamente cómo y cuándo dejarlos solos. Los Dos sanos nos abren el corazón porque ellos ya lo tienen muy abierto. Nos enseñan el modo de ser más profundamente humanos.
Louise continúa:

> "Todos mis trabajos han tenido que ver con ayudar a la gente. He sido una muestra que deseaba ser sensible con los niños y ayudarlos a comenzar bien. He sido directora de educación religiosa en un buen numero de parroquias. Pensaba que si las personas aprendían sobre la vida espiritual serían más felices. [...] El aspecto más importante de mi vida es mi vida espiritual. Estuve diez años en una comunidad religiosa. Me casé con un ex sacerdote y los dos tenemos la vida espiritual como base de nuestra vida juntos."

El desarrollo interior de los Dos, no obstante, podría verse limitado por su lado oscuro: orgullo, autoengaño, tendencia a meterse demasiado en la vida de los demás y de manipular para satisfacer sus necesidades emocionales. El trabajo de transformación supone entrar en nuestro lado oscuro, y esto va bastante en contra de la estructura de la personalidad del tipo

Dos, que prefiere verse solamente desde el ángulo más positivo y luminoso.
Tal vez el mayor obstáculo que encuentran los tipos Dos, Tres y Cuatro en su trabajo interior es tener que encarar el miedo a *no valer* que subyace a esta tríada. Bajo la superficie, estos tres tipos temen no tener ningún valor en ellos, y por eso deben ser o hacer algo extraordinario para ganarse el amor y la aceptación de los demás. En las franjas media e insana, los Dos presentan la falsa imagen de ser absolutamente generosos y no desear ningún tipo de recompensa, cuando en realidad tienen enormes expectativas y necesidades emocionales no reconocidas.
Los Dos de las franjas media e insana *buscan confirmación de su valía obedeciendo la exigencia de sus superegos de sacrificarse por los demás.* Creen que siempre deben anteponer a los demás y ser cariñosos y generosos si desean obtener amor. El problema es que anteponer a los demás les produce una rabia y un resentimiento secretos, sentimientos que se esfuerzan por reprimir y negar. De todos modos, finalmente esos sentimientos harán erupción de diversas maneras, lo cual afectará negativamente en las relaciones de los Dos y revelará la falsedad de muchas de sus afirmaciones sobre sí mismos y sobre la profundidad de su amor.
Pero en la franja sana, el cuadro es totalmente diferente. Mi abuela materna (la de Don) era una Dos arquetípica. Durante la Segunda Guerra Mundial fue la «mamá» de, por lo menos, la mitad de la Base Aérea Keisler, en Biloxi, Mississippi; alimentaba a los jóvenes, ofrecía su casa a quienes estaban lejos de su hogar y daba consejo y consuelo a cualquiera que se sintiera solo o tuviera miedo de ir a la guerra. Aunque su marido y ella no eran ricos y tenían dos hijos adolescentes, preparaba comidas extras para los soldados, los alojaba por la noche y se ocupaba de que sus uniformes tuvieran todos sus botones y estuvieran bien planchados. Vivió hasta casi los noventa años, y recordaba esos años como los más felices y gratificantes de su vida, tal vez porque en ellos sus capacidades de Dos sana estuvieron plena y generosamente ocupadas.

Ten presente, por favor, que la pauta infantil que describimos aquí no es causa del tipo de personalidad. Más bien describe las tendencias que observamos en la primera infancia y que tienen una influencia importante en las relaciones del tipo en su edad adulta.

LA PAUTA INFANTIL

Durante su infancia, los Dos llegaron a creer tres cosas. La primera, que debían anteponer las necesidades de los demás a las suyas; la segunda, que debían dar para recibir, y la tercera, que debían *ganarse* un lugar en los afectos de los demás, porque el afecto sencillamente no era algo que se regalara. Según el grado de conflicto que hubiera en su entorno, también aprendieron que reconocer sus necesidades era una forma de egoísmo, y eso estaba estrictamente prohibido por el superyó («Las personas buenas no tienen necesidades. Dedicar demasiado tiempo a uno mismo es egoísmo»).
Así pues, los niños Dos aprendieron a funcionar en su sistema familiar, *y en todas sus relaciones subsiguientes,* siendo el ayudador, el amigo generoso, el que complacía y proporcionaba atención y cuidados a todos los demás. Es posible que se hayan hecho un hueco en la familia cuidando a sus hermanos, haciendo quehaceres domésticos o atendiendo a sus padres de diversas maneras. Están muy condicionados a creer que sacrificándose recibirán como recompensa *amor,* mera lo que mera eso en su sistema familiar.
Lois, experta educadora y administradora nos habla de la carga que sienten los niños Dos:

> "Desde que tengo memoria, creía que era mi deber cuidar de los demás en mi familia. Creía que necesitaba ayudar a mis padres para aliviarles el estrés. Soy la segunda de seis hijos. Cuidaba a mis hermanas gemelas, que son once años menores que yo. Recuerdo que muchas veces tenía la sensación de que todos dependían de mí. Pasé la

> mayor parte de mi infancia cocinando, limpiando la casa y lavando ropa para ayudar a mi madre, que siempre se mostraba abrumada por lo que le había tocado en la vida.”

Pero esta orientación les crea un problema importante. Para identificarse totalmente con el papel de sustentadores y mantener los sentimientos positivos que ese papel les produce, deben reprimir sus necesidades, sus sufrimientos y sus inseguridades. Cuando lo consiguen, les cuesta cada vez más reconocer sus necesidades y sufrimientos y se sienten automáticamente atraídos por las necesidades y sufrimientos que ven en los demás. En un plano psicológico profundo, tratan de remediar en los demás los sufrimientos que son incapaces de reconocer totalmente en sí mismos.

Maggie es una excelente terapeuta que ha dedicado su vida a ayudar a sus clientes a sanar las heridas de la infancia. Aquí habla elocuentemente de su temprano abandono de sí misma:

> “Mi primer día de escuela vi a muchos niños en el patio, gritando, chillando, empujándose y corriendo. Tuve la impresión de que había caído en el infierno, porque no estaba acostumbrada a estar con niños, y me pareció que aquellos estaban muy «descontrolados». ¿Qué hacer? Al otro lado del patio vi a una niñita que lloraba desconsoladamente; se veía desarreglada, con el pelo todo revuelto; no tenía atados los cordones de los zapatos. ¡Necesitaba ayuda! Corrí disparada hacia ella y la abracé; le dije que no se preocupara, que yo cuidaría de ella. Fue un caso de codependencia instantánea. Me sentí segura y necesitada. Sólo muchos años más tarde me di cuenta de lo asustada que estaba yo ese día, y de cómo esa niñita era mi reflejo.”

Dada esa dinámica interior, los Dos aprenden a arreglárselas con sus sentimientos negativos concentrándose en los demás, esforzándose por agradarles y ayudarlos. Sin embargo, cuanto más conflictivo fue su pasado más rechazo van a esperar, y más se desesperarán por inducir una reacción positiva. En último término, harán casi cualquier cosa por obtener algún signo, alguna señal, de que son amados.

LOS SUBTIPOS ALAS

Ejemplos
La Madre Teresa, Eleanor Roosevelt, Desmond Tutu, Danny Thomas, Ann Landers, Barbara Bush, Lewis Carroll, Florence Nightingale, Albert Schweitzer.

EL DOS CON ALA UNO: EL SERVIDOR

Sano. Las personas de este subtipo combinan la simpatía con la seriedad de intención, ya que se esfuerzan por la bondad personal y el servicio generoso. La combinación de la moralidad del tipo Uno con la empatía del tipo Dos los lleva a un fuerte deseo de aliviar los sufrimientos humanos. Estas personas suelen ser buenos samaritanos, dispuestas a ocuparse de los trabajos ingratos y poco atractivos que por lo general los demás evitan. Son más serias que las personas del otro subtipo, más manifiestamente cuidadoras, y suelen dedicarse a la enseñanza, los servicios públicos, las profesiones sanitarias, al trabajo pastoral religioso y a trabajos con personas marginadas o con problemas físicos o mentales.

Medio. Las personas de este subtipo se sienten obligadas a combatir sus actitudes y sentimientos «egoístas»; se sienten responsables del bienestar de los demás y son cumplidoras, correctas, y estrictas consigo mismas. Son emotivas, pero tienden a refrenar sus expresiones emocionales porque les resulta violento atraer la atención hacia ellas; prefieren trabajar en un segundo plano, aunque desean sentirse importantes en la vida de otras personas. Los Dos con ala Uno sienten conflicto entre sus necesidades emocionales y sus principios, lo

cual los lleva a interesarse en las enseñanzas morales o religiosas. Pueden ser extremadamente críticas consigo mismas y descuidar su salud, negando sus necesidades personales; tienden a hacer el papel de mártires.

EL DOS CON ALA TRES: EL ANFITRIÓN

Ejemplos
Luciano Pavarotti, Sammy Davis Jr., Sally Jesse Raphael, Arsenio Hall, Anne Meara, Jack Para, Anne Jackson, Delta Burke, Merv Griffin, John Denver.

Sano. Las personas de este subtipo son más extrovertidas: buscan el amor mediante la creación de conexiones personales y haciendo sentirse bien a los demás. Su autoestima está más ligada a cualidades personales que al servicio a los demás. Son sociables y conversadoras, encantadoras y adaptables, y revelan muchísima «personalidad»; disfrutan participando de sus dotes y recursos a amigos y familiares, cocinando, atendiendo, cantando y escuchando, todo con el fin de dar de su abundancia interior.
Medio. Las personas de este subtipo son amistosas y de buen humor, aunque están centradas en sus ambiciones. No es un rasgo característico de ellas cuidar de los demás; con más frecuencia consideran que su amistad y la calidad de su atención es un regalo suficiente. Puede haber un aspecto seductor en las personas de este subtipo, como también un mayor enfoque en las relaciones, una actitud excesivamente amistosa, un sentimentalismo exagerado y exhibiciones teatrales, consecuencia del deseo de aceptación del tipo Tres combinado con el deseo de intimidad del tipo Dos. Menos serias y más orientadas al trabajo que los Dos con ala Uno, son también menos dadas a entregarse a la inseguridad y a la autocrítica. Son francas respecto a lo que desean, atrayendo la atención a los servicios que prestan. Podrían ser vanidosas, despóticas y a veces arrogantes.

LAS VARIANTES INSTINTIVAS

EL INSTINTO DE CONSERVACIÓN EN EL DOS

Tengo derecho. En la franja media, los Dos autoconservadores reprimen su instinto de conservación al tiempo que se centran en atender las necesidades de los demás. Son la variante instintiva más propensa a agotarse por los demás sin hacer caso de sus necesidades; no descansan lo adecuado ni dedican tiempo para ellos. Suele gustarles cocinar o recibir en casa, pero es posible que no coman bien o que no se den permiso para disfrutar de las cenas o fiestas que ofrecen. En el subconsciente, sin embargo, esperan que los demás atiendan a sus necesidades, pero rara vez son capaces de pedir ayuda con franqueza; por lo tanto, son particularmente propensos a sentirse mártires. Piensan que los demás «están en deuda» con ellos por sus servicios, como diciendo: «Tengo derecho a obtener lo que necesito por lo mucho que he hecho por todos los demás».
Cuando aumenta su ansiedad, tienen que encontrar formas más indirectas de satisfacer sus necesidades. Al mismo tiempo, su instinto de conservación se distorsiona, debido a la tendencia a reprimir los sentimientos e impulsos. Además, se sienten importantes, se enorgullecen de sus sacrificios y se sienten cada vez con más derecho a complacerse con aquello que suponen que les compensará por sus sufrimientos. Las exigencias de privilegios especiales y recompensas por sus sacrificios coexisten con excesos en la comida y medicaciones para anular la agresividad. La negación de sus problemas se alterna con las quejas. O bien «No necesito ayuda» o «Nadie se preocupa de mis necesidades». Recurren cada vez más a la manipulación emocional de los demás (zancadillas de culpa) para lograr

satisfacer sus necesidades.
En la franja insana, los Dos autoconservadores quedan atrapados en una engañosa vanidad y un enorme descuido o maltrato de su bienestar físico. Son comunes las obsesiones con la comida, los síntomas y síndromes médicos, los trastornos somáticos y la hipocondría. En todo caso, la represión de las necesidades emocionales o los sentimientos agresivos sí puede generar verdaderos problemas de salud.

EL INSTINTO SOCIAL EN EL DOS

El amigo de todos. En los Dos de la franja media, el instinto social se manifiesta como un potente deseo de caer bien y ser aprobado por todas las personas de su esfera social. Como los Siete, suelen tener una apretada agenda y disfrutan presentando a personas, haciendo contactos y organizando reuniones en su casa; a los demás los sorprende que se tuteen casi con todo el mundo. Les gusta ser el centro de atención en la arena social; tienen una fuerte necesidad de ser vistos y recordados, y temen pasar desapercibidos o quedar excluidos.
Cuando aumenta su necesidad de amor y atención, comienzan a buscar validación mediante la popularidad o intimando más con personas prósperas o especialmente valoradas en su grupo. Es posible que tengan ambiciones propias, pero estas son principalmente inconscientes e indirectas. Así pues, suelen maniobrar para convertirse en apoyos indispensables de las personas que consideran prósperas: «Ráscame la espalda y yo te rascaré la tuya». Si se sienten inseguros de su atractivo social, podrían cultivar talentos para aumentar su valor y tener más para ofrecer (por ejemplo, ser adivino). Tratan de impresionar dando consejos, sean espirituales, financieros o médicos, pero también mencionando a personas importantes como si las conocieran;
esto último suele meterlos en aprietos, porque el deseo de hacer saber que son amigos de personas importantes suele llevarlos a ser indiscretos o revelar confidencias. Los Dos de la franja media inferior pueden crear frustración a las personas que les importan porque tienden a dispersarse en un amplio círculo de contactos sin prestar verdadera atención a ninguno de ellos. Pueden ir tras cualquiera que les ofrezca simplemente un indicio de aprobación y atención.
En la franja insana, los Dos sociales pueden ser muy paternalistas, atrayendo constantemente la atención hacia las «buenas obras» y sacando a relucir sus favores: «¿Qué sería de ti sin mí?». En la misma vena, podrían ser los clásicos consentidores, que encubren las fechorías o los conflictos de las personas que valoran para tenerlos a su lado, y en deuda.

EL INSTINTO SEXUAL EN EL DOS

Ansias de intimidad. En la franja media, los Dos sexuales son los verdaderos adictos a la intimidad del eneagrama. Se sienten impelidos a intimar con otras personas, tanto de modo emocional como físico. Les gusta conquistar a personas que les atraen, sobre todo si suponen un desafió o al principio no están interesadas. Si el Dos social desea ser amigo de todos, el Dos sexual desea ser el mejor amigo de una persona; se concentra en pocas personas, y le gusta considerarse el amigo número uno de sus amigos, su confidente más íntimo. Le encanta pasar momentos a solas con la otra persona, contarse secretos y hablar de «la relación». Le gusta estar informado de los temas que valora la otra persona, e incluso los estudia e investiga con el fin de aumentar la intimidad («Bueno, desde los cuarenta que escucho discos de Sinatra, también»).
La palabra *seductor* se suele asociar con los Dos en general, pero se aplicaría sobre todo a los Dos sexuales. Los nueve tipos saben ser seductores a su manera; los Dos sexuales seducen principalmente prestando muchísima atención al otro. Proponen hablar de los problemas de la

otra persona para atraerla más. La actividad sexual evidente puede formar parte del cuadro también, aunque esto no es siempre consciente.
Cuando se dispara la ansiedad sobre su atractivo, comienzan a asediar a la otra persona; los invade el temor de que el otro no quiera estar con ellos si no hacen esfuerzos extras por buscarlos. Los Dos sexuales del nivel medio inferior se vuelven cada vez más exigentes y no aceptan un no por respuesta; aun cuando cuenten con el afecto de la otra persona, les parece que no hay suficiente intimidad. Mientras a los Dos sociales les gusta ampliar el círculo de amigos mutuos, los Dos sexuales desean tener a sus amigos para ellos solos, no sea que descubran a otro y terminen la relación con ellos.
En la franja insana, se vuelven extremadamente celosos y posesivos, rondan a la otra persona y les da miedo perderla de vista o tenerla fuera de alcance por teléfono. Es posible que empiecen a obsesionarse por el otro, a «controlarlo» compulsivamente; son incapaces de aceptar un rechazo o incluso una mala reacción de parte del objeto de su deseo. Podrían andar al acecho de la persona por quien están obsesionados románticamente o atormentar a quien no puede rechazar sus proposiciones.

LAS DIFICULTADES PARA CRECER DE LOS DOS

Los siguientes son problemas que la mayoría de las personas tipo Dos van a experimentar en algún momento de sus vidas. Observar estos comportamientos, «sorprendernos infraganti» y, simplemente, ver nuestras reacciones subyacentes habituales frente a lo que nos presenta la vida nos ayudará a liberarnos de los aspectos negativos de nuestro tipo.

LA LLAMADA A DESPERTAR PARA EL TIPO DOS: AGRADAR

«Sé qué hacer para caer bien a todos.»

Como hemos visto, los Dos tienden a ser muy generosos, pero también a ser presas de la inseguridad respecto al afecto por ellos. Si comienzan a temer que no es suficiente el bien que han estado haciendo a otras personas, pueden empezar a quedarse atrapados en «agradar», en buscar cosas para decir o hacer y así caer bien, A los Dos que actúan de este modo les cuesta mucho resistirse a abordar a las personas o a manifestar sus sentimientos y experiencias. Tienden a precipitarse y, prácticamente, a tragarse a la otra persona.
El afán de agradar puede tomar muchas formas, desde una actitud amistosa forzada, una solicitud exagerada, demasiada generosidad, hasta descarada adulación. Además, los Dos se sienten impelidos a conectar con personas sin discriminar, convirtiéndose en los mejores amigos del cartero o prácticamente adoptando a todos los niños del barrio para mejorarles su autoestima, porque esta depende de intimar con otras personas. Tratan de llenar un vacío del corazón con sentimientos positivos de otra persona. Como la mayoría de los proyectos del ego, esta estrategia está condenada al fracaso.
En el fondo, estas personas no están seguras de que los demás fueran sus amigos si ellas dejaran de ser generosas y de apoyarlos. Así, aunque les agradezcan sus buenos actos, esto no les llega al corazón; la gratitud no borra la sensación subyacente de valer poco o nada. Además, en cierto modo los demás saben que hay una intención oculta en la «generosidad» de los Dos de la franja media; con el tiempo esto podría ser motivo de distanciamiento por parte de los demás, y en último término de rechazo a sus ofrecimientos.
Rich, un escritor cuarentón, casado, recuerda un incidente de su infancia que ilustra el sufrimiento que se esconde tras este comportamiento:

> “Tenía cuatro o cinco años y deseaba hacerme amigo de una niñita que vivía en la misma manzana, aunque no tenía mucho que ver conmigo. Tenía una pequeña

locomotora de cuerda que era uno de mis juguetes predilectos y pensé regalársela para caerle bien. Una tarde llevé la locomotora a su casa y la encontré jugando en el porche. Cuando estaba a punto de ofrecérsela, me di cuenta de que pretendía sobornarla (aunque en ese tiempo yo no conocía la palabra). De todos modos, recuerdo que me costó muchísimo contenerme, porque todo mi ser deseaba regalársela para gustarle y para que fuera mi amiga.”

		Expresión clave	
SANO	Nivel 1	*Cuida de sí, ama incondicionalmente*	Abandonan la creencia de que no les está permitido cuidar de sí mismos. Así están en posición de reconocer sus sentimientos y necesidades y libres para amar a los demás sin esperar recompensa. También logran su deseo básico y, liberados, experimentan el amor incondicional por sí mismos y por los demás. Son alegres, clementes y humildes.
	Nivel 2	*Siente empatía, afectuoso*	Centran la atención en los sentimientos de los demás con afectuoso interés, a modo de defensa de su miedo básico. Imagen propia: «Soy bondadoso, considerado y generoso».
	Nivel 3	*Apoya, da*	Refuerzan su imagen personal haciendo el bien a los demás. Son generosos con su tiempo y energía y valoran, alientan y apoyan a los demás. También son expresivos con sus emociones y disfrutan de participar de sus talentos.
MEDIO	Nivel 4	*Bien intencionado, complaciente*	Comienzan a temer que lo que han hecho no es suficiente: los demás no los quieren cerca. Desean intimar y estar seguros de que caen bien. Tratan de cultivar amistades y conquistarse a las personas complaciéndolas, halagándolas y apoyándolas.
	Nivel 5	*Posesivo, entrometido*	Temen que las personas amadas amen a otros más que a ellos, por lo tanto desean que los necesiten. Intentan tener derechos sobre las personas anteponiendo sus necesidades a las propias. Orgullosos pero necesitados, no quieren perder de vista a los demás.
	Nivel 6	*Vanidoso, dominante*	Les molesta que los demás no los aprecien como es debido, pero son incapaces de expresarlo; en lugar de hacerlo se quejan de su salud, atraen la atención a sus buenas obras y recuerdan a los demás lo endeudados que están con ellos. Los sentimientos reprimidos comienzan a causar problemas físicos.
INSANO	Nivel 7	*Se autojustifica, manipula*	Temen estar ahuyentando a las personas, lo cual podría ser cieno. Para salvar su imagen justifican su comportamiento considerando «ingratos egoístas» a los demás. Tratan de inspirar lástima para compensar la Falta de amor y procuran que los demás dependan de ellos para que no los abandonen.
	Nivel 8	*Se siente con derecho, coacciona*	Desean tamo el amor que comienzan a buscarlo obsesivamente. Creen tener derecho a todo lo que desean porque han sufrido mucho, y es posible que manifiesten su necesidad de afecto de modo implacable y no apropiado.
	Nivel 9	*Se siente victima, se hace pesado*	Comprender que podrían haber sido «egoístas» o incluso haber hecho daño a alguien es demasiado para los Dos insanos. Se desmoronan, física y emocionalmente, y acaban por interpretar el papel de víctima y mártir. Los demás entonces se ven obligados a acercarse y atenderlos.

CONQUISTARA LAS PERSONAS

Dedica una página de tu diario de trabajo interior a tomar notas sobre tus formas de agradar a las personas. ¿Tiendes a halagar o adular para caer bien? ¿Regalas dinero o haces favores especiales? ¿Cómo atraes la atención a lo que haces por los demás, aunque creas que lo haces de forma sutil? ¿Te sorprendes negando o justificando tu intención de agradar? ¿Es

algo de lo que te enorgulleces o te avergüenzas? ¿Cómo te sientes al considerar estas cosas? ¿Cómo te sientes cuando cambian los papeles y son los otros quienes te adulan o procuran agradarte?

EL PAPEL SOCIAL: EL AMIGO ESPECIAL

«¿No encuentras maravillosa la amistad que nos une?»

Los Dos de la franja media empiezan a definirse como el amigo especial o el confidente. Desean que los demás los consideren sus mejores amigos y que acudan a ellos para pedirles consejo o contarles secretos especiales e intimidades. Tener un lugar especial en las vidas de sus familiares y amigos y tener información privilegiada sobre ellos, esas cosillas que nadie más sabe, se convierte en «prueba» de amistad íntima. Dedican una considerable cantidad de tiempo a hacer nuevos amigos y a mantenerse en contacto con los antiguos. Desean que se los mantenga informados de todo y se los consulte en todas las decisiones importantes.
También desean que otras personas ajenas a la relación sepan de esta intimidad con sus amigos, y con ese fin suelen hacer comentarios para pregonarla y es muy posible que empiecen a contar trocitos de esa información privilegiada. Con estos cotillees también demuestran lo mucho que se preocupan por los demás («Jack y Mary vuelven a tener problemas en su matrimonio. Y al pobre Jack no le va muy bien en el trabajo»).
También ponen muchísima energía en encontrar formas de *tener más para dar, y* estudian temas o técnicas de interés, por ejemplo la espiritualidad dentro de su tradición religiosa. También la lectura de las cartas del tarot, el masaje, la terapia energética, la nutrición y la cocina, el cuidado y la educación de los hijos y las artesanías; todas estas son formas de ser útil y de conseguir que las personas se sientan a gusto consigo mismas, *y con ellos.* Piensan que si tienen algún tipo de poder o don espiritual (leer el aura, administrar los sacramentos, por ejemplo) los demás los desearán o necesitarán siempre.

¡DE VERDAD TE GUSTO?

Observa qué haces para conservar tu relación con los demás. ¿Ofreces servicios especiales? ¿Hablas mucho de la relación? ¿Necesitas que te repitan muchas veces que te quieren, aprecian o que caes bien? Si te sorprendes en la necesidad de intimar más con alguien, detente a hacer tres respiraciones profundas; observa tu postura. Después continúa hablando con la persona.

SOBERBIA, ADULACIÓN Y SUFICIENCIA

Aquel que conoce el nombre o el lugar de su virtud no tiene ninguna.

JOHN DONNE

Cuando el ego pretende considerarse el manantial de amor y valor en las vidas de otras personas, la consecuencia es el *orgullo,* la pasión o el «pecado capital» del tipo Dos («Si no fuera por mí, ¿qué sería de ti?»). El amor y la valía auténticos forman parte de nuestra naturaleza esencial y surgen espontáneamente cuando estamos conectados de verdad con nuestros corazones. Cuando estamos desconectados de este aspecto de nuestra naturaleza nos sentimos vacíos e indignos, y entonces la soberbia es la estrategia del ego para encubrir esos sentimientos dolorosos.
La soberbia suele expresarse en forma de *adulación.* Movidos por la soberbia, los Dos se sienten impulsados a elogiar a los demás, pero con el deseo inconsciente de que se les devuelva esa atención positiva. Esperan que los demás vean lo generosos y cariñosos que son, y les agradezcan con algo similar. Cuanto más inseguros se sienten más tienden a halagar, con

la esperanza de que se los corresponda, los aprecien y halaguen.
En todos los tipos, la soberbia es una expresión de la renuencia a reconocer que sufrimos y a pedir ayuda; es el rechazo a reconocer la gravedad de nuestro sufrimiento, de nuestro vacío y nuestra necesidad. A consecuencia del orgullo, los Dos cuidan las heridas de todos los demás pero descuidan las suyas («No necesito nada. Estoy bien. Estoy aquí para cuidarte a ti»). La soberbia se delata en la actitud defensiva que surge cuando alguien tiene la audacia de sugerir que la persona Dos tiene necesidades y heridas.
Como los otros tipos de la tríada del sentimiento, la imagen personal afectuosa de los Dos encubre profundos sentimientos de vergüenza, aflicción y hostilidad; mientras no los elaboren, no podrán expresar todos sus sentimientos. Así, la soberbia les impide experimentar el amor y el cariño de otros y les impide sanar de verdad las heridas que disfrazan bajo sus actos aparentemente generosos.

BÚSQUEDA DE EXPRESIONES DE CARIÑO

Cuando se sienten menos dignos de amor, los Dos se centran en cosas concretas que les demuestren que son amados. Las expresiones de cariño en que se centran varían de unos Dos a otros, y puede ser cualquier cosa, desde un abrazo, un tono especial en la voz, un agradecimiento inmediato por un favor, a recibir una llamada de teléfono o una respuesta sexual.
A estas reacciones concretas las llamamos *expresiones de cariño.* A menos que la otra persona le diga ciertas palabras, por ejemplo «Te quiero», en un tono particular y acompañadas por una cierta mirada, el Dos medio no se sentirá amado. Si la otra persona decide expresar su amor de manera diferente a lo que el Dos considera expresión de cariño, entonces *no cuenta.* En realidad, juzgan inconscientemente las reacciones de los demás, y sólo unas pocas acciones selectas pasan por el filtro de su superyó («Jeff me saludó y me preguntó cómo estaba, pero si yo le importara realmente se habría quedado a tomar el café conmigo»). Claro que cuanto más inseguros se sienten, más les cuesta aceptar como pruebas de amor incluso las muestras francas de afecto.
Para satisfacer su necesidad de expresiones de cariño, los Dos de la franja media dejan caer insinuaciones de lo que los haría sentirse amados («Tu cumpleaños es el dieciséis de enero, ¿verdad? El mío va a ser muy pronto»). Si amor significa recibir un ramo de flores, un Dos envía flores a la otra persona para su cumpleaños, con la esperanza de que ella lo recuerde y le envíe flores también. Por desgracia, ha entrado en el cuadro un claro elemento de «dar para recibir».
En la medida en que nos atrincheramos en la necesidad de expresiones de cariño nos perdemos muchísimo del amor que se nos ofrece. Y puesto que para la persona tipo Dos las expresiones de cariño están configuradas en gran medida por lo que en su infancia experimentó como amor, lo que entiende por «amor» puede estar muy deformado, debido a las diversas formas de abuso y maltrato. Además, cuanto más rechazada se siente a consecuencia de problemas de su infancia, más difícil le resultará convencerse de que alguien la ama realmente. Al final, hasta las verdaderas muestras de afecto de los demás las considerará insuficientes o incluso negativas.

RECONOCER EL AMOR

En tu diario de trabajo interior explora la pregunta «¿Cómo sé que me aman?». ¿Qué consideras amor en tu vida? ¿El amor de quién buscas? ¿Cuáles son las señales de que esa(s) persona(s) te da(n) amor? ¿Cómo sabes o cómo sabrías que te aman?

INTIMIDAD Y PÉRDIDA DE LIMITES

«No aceptaré un no por respuesta.»

La aprobación, los elogios, el aplauso y los halagos suelen seducir, y eso lo saben los Dos. Conocen el poder de la atención positiva y lo hambrientas que están de ella muchas personas. Su disposición a ofrecer atención y a expresar interés por los demás puede llevar rápidamente a un grado de intimidad que para muchas personas es inesperado e insólito; muchas veces, y sin aviso, una persona se encuentra «relacionada» con un Dos, y éste espera una reacción. Si el Dos es sano, la otra persona tiene libertad para responder de cualquier manera; pero cuando el Dos está más necesitado (y esta necesidad suele ir en aumento), espera que los demás respondan de una manera determinada.

Los Dos de la franja media desean proximidad física con las personas con quienes desean amistad. Abrazan y besan desenfadadamente, rodeando los hombros con el brazo o apretando el brazo con aprecio; muchas veces se exponen al peligro de manifestar demasiada familiaridad en su lenguaje corporal, con su forma de hablar y sus modales, algo que es fácil de interpretar erróneamente en la oficina o en otros ambientes sociales.

Cuanto más desean establecer una relación, más dificultades tienen para reconocer los límites. Es posible que hagan preguntas demasiado personales sobre la situación económica, la salud y la vida sexual de la otra persona. También podrían ofrecer consejos u opiniones no solicitados («Mary no es la chica que te conviene»). Si la otra persona no tiene ninguna necesidad ni problemas, el Dos podría empezar a creárselos, a veces de modo innecesario y entrometido («El sábado vendré para acompañarte a la compra, cuando volvamos te ayudaré a limpiar la casa y después iremos al cine»); y si la otra persona no acepta porque lo considera una intromisión, por lo general reacciona redoblando la solicitud.

Esta intrusión puede tener matices sexuales. Los Dos de las variantes instintivas social y sexual tienden a manifestar sus necesidades emocionales y sexuales con bastante claridad y energía, desee o no este tipo de relación la otra persona. Un aspecto más inocente de esto, pero que de todos modos crea problemas, es su tendencia a «rondar alrededor» y de seguir a las personas incluso hasta el cuarto de baño o el vestuario («¿Por qué cierras la puerta?»). Como es lógico, este tipo de actitud o comportamiento tiene normalmente el efecto de alejar a las personas.

SATISFACER LAS NECESIDADES, ENCONTRAR UN EQUILIBRIO

No olvides preguntar a las personas que quieres qué necesitan de ti y qué no necesitan. Ábrete a oírlas y a aceptar sus limites. Observa también cuándo no puedes hacer cosas para ti porque te has extralimitado en tus servicios a los demás. Diariamente haz una lista de las cosas que necesitas hacer por ti, y cúmplelas. Pon esta lista en un lugar prominente, donde puedas verla.

NECESIDAD DISFRAZADA

«Venga, un abrazo.»
«Déjame que te ayude. »

Estas personas han aprendido que no deben expresar con franqueza sus necesidades y sus deseos; deben hacerlo de modo indirecto, con la esperanza de que los demás capten sus insinuaciones y las compensen de diversas maneras. Igual que el tipo Uno, el Dos tiene un superyó fuerte que se ocupa de juzgar qué debe hacer para ser amado, qué «considera amor», la calidad de su abnegación, etcétera. Los Dos de la franja media consideran «egoísmo» tener necesidades y expresarlas con franqueza (como hacen los tipos combativos).

María es una educadora que ha trabajado muchos años los problemas de su tipo Dos:

> “He tenido que ejercitarme en ser clara y franca con las personas; esa es una habilidad sanadora para mí. El verdadero problema se me presenta cuando tengo que fijar límites, negarme a algo o pedir un favor difícil a alguien cuya relación valoro. Necesito una enorme valentía para decir no a alguien o pedir un favor sin ofrecer justificaciones, y encuentro aterrador esperar la respuesta.”

La mayoría de los Dos temen que si tienen problemas y necesidades los demás se alejarán. En realidad, es posible que se convenzan de que no tienen ninguna necesidad y de que sólo existen para ser de utilidad a los demás.

Pese a que Louise es pastora religiosa y que muchas personas ya dependen de ella, de todos modos «necesita sentirse necesitada»:

> “Una de las cosas de las que soy consciente es que despierto por la mañana y pienso en las personas de mi vida para evaluar qué van a necesitar de mí durante el día. Hice eso con mis hijos hasta que se marcharon de casa para ir a la universidad. Siempre les decía dónde estaba «por si me necesitaban».”

Una vez que se hacen habituales estos comportamientos, entra un elemento de compulsión en esa generosidad; no pueden evitarlo; se les convierte en obligación intervenir y salvar a otros. Esto pone a la otra persona en el papel de «hijo necesitado» y al Dos en el lugar de un progenitor fuerte y capaz. Rescatar así a las personas las priva de la oportunidad de resolver solas sus problemas y dotarse de dignidad y de autoestima. Esto puede generar resentimientos no reconocidos ni solucionados en las dos partes; la persona que recibe la ayuda se resiente de que la traten como un niño, y el Dos comienza a sentir resentimiento por gastar tanta energía en esa persona sin recibir nada a cambio. Con frecuencia, si el Dos realmente ayuda a la persona, esta, una vez sanada, se marcha a praderas más verdes y el Dos se queda nuevamente con el corazón roto.

Los Dos menos sanos podrían intentar satisfacer sus necesidades ocultas colocando a las personas en situaciones comprometidas o violentas. Por ejemplo, dado que suelen tener problemas de dinero (y de todo tipo para pagar), un Dos podría pedir prestados mil dólares a un amigo o familiar y al cabo de un tiempo devolverle ochocientos, diciendo que más adelante le pagará el resto. Pasa el tiempo y no llega ningún pago; la otra persona queda entonces en la posición de, o bien recordarle la deuda u olvidarla. Esta injusticia coloca al otro en la posición de sentirse humillado o mezquino por sacar a relucir el tema; pero no sacarlo a la luz suele deteriorar la relación o romperla por completo. Es un juego peligroso, pero los Dos están dispuestos seguirlo por dos motivos: si la otra persona no habla, esto les permite o bien sentirse compensados en cierto modo o bien convencerse de que el otro los necesita tanto que no se atreve a protestar, y así pueden seguir sintiéndose deseados.

RECONOCER LAS NECESIDADES

Siempre que sientas la necesidad de hacer algo por otra persona, detén tus actividades, cálmate y pregúntate, con el corazón, qué necesitas esa vez.

SER SALVADOR Y COLECCIONAR PERSONAS NECESITADAS

En el lado positivo, la relación emocional y de compenetración de los Dos con los demás los obliga en verdad a hacer lo posible por ayudar a alguien en dificultades, a la vez que su generosidad y energía les permite hacerlo de modos tangibles. Pero en el lado negativo, rescatar a otros les impide relacionarse de modos más satisfactorios.

Asumir el papel de salvadores los lleva a centrar la atención y el esfuerzo en las personas más necesitadas, incluso lo que se conoce como casos desesperados. La valoración que esperan

obtener de ayudar efectivamente a personas necesitadas promete ser una fuente de gratitud y autoestima. Además, cuanto mas necesitado está el beneficiario, más generosos parecen ellos, por lo menos para sus superyós.

Pero esta situación entraña problemas inherentes. En un caso extremo, el Dos podría dedicarse a cuidar a una persona en estado comatoso; puesto que de esta persona no recibirá el reconocimiento esperado, tal vez se dirija hacia los familiares del enfermo para atender a sus necesidades también en un gesto excesivo. También podría trabajar profesionalmente con niños muy pequeños, ancianos, huérfanos, drogadictos, alcohólicos o enfermos terminales, todos los cuales necesitan sus servicios pero no pueden corresponder bien a su amor y atención.

Dedicarse a personas muy enfermas, incapacitadas, es contraproducente si lo que se busca es una respuesta emocional madura de ellas. Y, sin embargo, esto es lo que hacen los Dos secreta y emocionalmente necesitados. En su necesidad de que los necesiten dan a personas que no pueden darles nada a cambio. Como reza un dicho popular en los programas de doce pasos, los Dos «buscan una naranja en una ferretería».

ENCONTRAR BUENOS LIMITES

Cuando te involucres con una persona, deja claro lo que deseas o esperas de ella. Percibe cuándo te involucras con personas que crees que te necesitan de alguna manera. Aprende a evitar enamorarte de personas que te estimulan a encauzarlas («En realidad, es encantador; además es sincero, porque me contó que es drogadicto y que golpeaba a su anterior compañera. Pero si yo le doy bastante amor...»). Está bien ayudar a las personas, pero sólo si lo hacemos sin expectativas respecto a lo que podrían hacer por nosotros en el futuro.

CARÁCTER POSESIVO Y CONTROL

«¿Qué sería de tí sin mí?»

Cuanto más tiempo y energía gasta un Dos de la franja media en una persona, mayor es su convicción de que ha invertido en ella y el deseo de proteger esa inversión. Los demás lo experimentan como expresión de un carácter posesivo y, si ese problema no se reconoce, puede aflorar un sentimiento emparentado con ese afán de posesión, los celos.

Cuando el Dos medio se vuelve posesivo, es señal segura de que ha comenzado a temer que la otra persona está perdiendo interés o que está a punto de abandonarlo, tal vez por otra persona; la ansiedad, entonces, lo obliga a hacer cosas que al final sabotearán la relación, aunque en el momento piense que esas tácticas son el modo de salvarla y demostrar aún más su afecto. Ese carácter posesivo se manifiesta en forma de preocupación por el otro y se expresa mediante todo tipo de actos que obedecen a motivos ocultos no reconocidos.

El control forma también parte del cuadro; en lugar de contribuir a desarrollar las cualidades no desarrolladas del otro, el Dos medio en ocasiones intenta modelarlo para que satisfaga sus necesidades emocionales. Estas personas corren el riesgo de convertirse en permisoras, justificando o, peor aún, alentando en el otro comportamientos que a la larga serán debilitadores, pero que prácticamente asegurarán que la otra persona no las abandone.

Para compensar el sentimiento de no ser valorados, los Dos de la franja media inferior adoptan también una actitud de superioridad y condescendencia hacia los demás, quejándose de lo mucho que han hecho por o gastado en ellos, o de ambas cosas. Suelen sentirse indispensables, convencidos de que la otra persona no podría vivir sin ellos. No logran comprender por qué los demás no les corresponden el amor de inmediato y de todo corazón. Es típico que se crean no apreciados o marginados.

PERMITIR QUE LA RELACIÓN SE DESARROLLE

En tu diario de trabajo interior explora las formas en que has sido posesivo con familiares y amigos. ¿En qué aspectos te resulta difícil dejarlos libres? ¿De qué modos has intentado retener a personas? ¿Ves la acción de los celos en tus relaciones? ¿En qué fase de tu infancia comenzaste a notar esta emoción y cómo te las arreglabas con ella? ¿Alguien intentó manipularte mediante los celos y un carácter posesivo en tu infancia? ¿Cómo te sientes cuando alguien se muestra posesivo contigo?

SALUD Y «SUFRIMIENTO»

Si los Dos continúan extralimitándose en el servicio de los demás, se agotan física, emocional y económicamente. Es inevitable que su salud comience a sufrir porque también se «guardan» los sentimientos (los somatizan), lo cual lleva a trastornos en el comer, aumento de peso, enfermedades psicosomáticas y/o abuso de sustancias.
Su sufrimiento real (y también el que exagera) les permite sentirse mártires agobiados por sus sacrificios por los demás, aunque es posible que sobreestimen esos sacrificios o trabajos. Los Dos sanos no hablan mucho de sus problemas; los Dos de la franja media inferior y los insanos casi no hablan de otra cosa. Hacen desfilar ante los demás operaciones pasadas, cicatrices, experiencias traumáticas y sustos médicos de todo tipo, con el fin de generar muestras de preocupación y cariño. En este cuadro puede entrar la hipocondría, como otra invitación más a la gratitud y la compasión. Es posible que les surjan sarpullidos, problemas intestinales, artritis y otras enfermedades relacionadas con el estrés.
Para los Dos de la franja media inferior, los problemas de salud se convienen en «pruebas» de que se han «desgastado por los demás», como siempre han asegurado. Además, estar enfermos suele ser la única manera de tomarse unas vacaciones de sus responsabilidades y de las exigencias de sus superyós.
Harold, pasante de ópera, reconoce esta pauta en él:

> "Me siento ofendido, me desmorono emocionalmente y me pongo histriónico. Soy incapaz de funcionar; cuando me enfado lloro, no puedo hablar sin que me tiemblen los labios. Me parece que lo hago todo por todos y que nadie hace nada por mí. No logro desentenderme de las cosas; no puedo evitar pensar en ellas. También he asumido demasiadas obligaciones y cuando no puedo con ellas me enfermo. Esa ha sido mi manera de reaccionar cuando necesito descanso o vacaciones."

CUIDAR DE UNO MISMO TAMBIÉN

Aprende a escuchar a tu cuerpo, sobre todo en lo que atañe al descanso. Observa que a veces comes por motivos emocionales y no porque tengas hambre. Cuida de tí como insistirías en que se cuidara una persona que amas.

REACCIÓN AL ESTRÉS: EL DOS VA AL OCHO

Cuando la ansiedad y el estrés sobrepasan su capacidad de aguante, el tipo Dos va al Ocho: se vuelve más franco y enérgico. Normalmente los Dos presentan una imagen de bondad generosa, pero el paso al Ocho revela que por dentro son extraordinariamente duros: los demás descubren que bajo el guante de seda hay un puño de hierro. Su modo de actuar indirecto se convierte en una acometida frontal; los Dos de la franja media echan en cara a las personas la ausencia de expresiones de cariño o valoración suficiente, y pueden ser sorprendentemente agresivos y discutidores, insistiendo en que se les ha agraviado de alguna manera. No hace falta decir que para los demás esto representa una sorpresa absoluta.
Al mismo tiempo, igual que los Ocho de la franja media, comienzan a preocuparse por sus

necesidades de supervivencia y trabajan más y con mayor implacabilidad. Pero no desean que sus esfuerzos pasen inadvertidos y, como los Ocho, hacen intimaciones respecto a quién lleva las riendas («Espero que te des cuenta de lo importante que soy en tu vida»). Cuando el estrés es grave, resultan francamente dominantes y controladores. Amenazan y minan la confianza de las personas que los necesitan. El paso al Ocho se puede considerar el desahogo de sus sentimientos de ira y de creerse traicionados, sentimientos que, en circunstancias normales, son incapaces de encarar.

LA BANDERA ROJA: EL DOS EN DIFICULTADES

Si la persona tipo Dos ha sufrido una crisis grave sin contar con un buen apoyo o sin recursos de compensación, o si en su infancia sufrió malos tratos o abusos constantes, podría atravesar el punto de choque y entrar en los aspectos insanos de su tipo. Es posible que esto la conduzca al horrible reconocimiento de que sus esfuerzos por intimar con los demás en realidad los ahuyentan. Y algunos de esos temores podrían, efectivamente, tener base en la realidad.

Si es capaz de reconocer la verdad que encierran esos temores, podría comenzar a cambiar su vida y avanzar hacia la salud y la liberación. Pero también podría engañarse aún más, y manipular y hacer desesperados esfuerzos por mantener la creencia de que no ha hecho nada malo ni egoísta. Podría intentar retener al otro a toda costa a la vez que justifica sus actos («Hago esto por tu bien», «Comprendo tus deseos de marcharte y dedicarte a una profesión, ¿pero qué va a ser de mí?»). Si persiste en esta actitud, podría entrar en los niveles insanos. Si en ti o en alguna persona conocida observas estas señales de alarma durante un periodo de tiempo prolongado (más de unas cuantas semanas), es muy aconsejable buscar orientación, terapia u otro tipo de ayuda y apoyo.

SEÑALES DE ALARMA PATOLOGÍAS POSIBLES: Trastorno de personalidad histriónica, hipocondría, somatización, trastornos en el comer, comportamiento sexual coactivo, «acoso».	► Tendencia extrema al autoengaño. ► Actuar con la sensación errónea de tener derecho. ► Episodios de manipulación y coacción a los demás. ► Episodios de amor obsesivo desproporcionados con la edad o la posición. ► Pruebas de agresividad reprimida expresada de modo inapropiado. ► Síntomas físicos de problemas emocionales (somatización).

PRACTICAS QUE CONTRIBUYEN AL DESARROLLO DEL DOS

► No te preocupes tanto por lo que piensan de ti los demás y obsérvate de modo especial cuando intentas ganarte a todo el mundo. Como tal vez ya sabes, hagas lo que hagas, casi siempre acabarás desagradando a alguien. No es posible, por lo tanto, que siempre le caigas bien a todos ni que todos sean tus amigos. Es más importante que pienses detenidamente lo mejor que puedes hacer por alguien en el momento y dejarlo así.

► Aprende a reconocer el afecto y los buenos deseos de los demás aunque no los manifiesten de una forma que te sea familiar. Aunque no expresen sus sentimientos del modo que deseas, podrían hacerte saber de otras maneras lo mucho que les importas. Muchas personas no son tan efusivas como tú en la expresión de sus sentimientos, y muchas no tienen la inclinación natural a dar su atención a otros. Pero si sabes reconocer lo que te dan, te será más fácil estar tranquilo con el conocimiento de que eres amado, y no te sentirás tan frustrado.

► Es fundamental que te fijes buenos límites. Los límites te permiten sentir por los demás sin involucrarte en sus problemas. Para favorecer esto, aprende a «permanecer dentro de tu piel»

cuando otras personas estén en dificultades o necesiten algo de ti. Esto no significa que debas negar tu afecto o ayuda; significa que necesitas permanecer conectado contigo mismo en esas ocasiones en que tienes más probabilidades de dejar de lado tus intereses por tratar de ganarte aprobación. (Las prácticas de meditación que se explican en el capítulo 17 te serán especialmente útiles a este respecto.) Si sabes respetar tus límites, diciendo no cuando necesitas hacerlo, será menos probable que invadas los límites de los demás. Esto te favorecerá unas relaciones más felices con todo el mundo.

► Te será enormemente valioso tomar más conciencia de cuando adulas o halagas a otra persona o de algún modo tratas de congraciarte con ella (la personalidad suele usar un tono de voz muy especial para esas tácticas, y te será muy útil aprender a identificarlo y silenciarlo cuando surja). Los sentimientos sinceros por los demás son tus regalos, pero la falsedad y los halagos excesivos pueden minarlos.

► Tu soberbia compensa algo: un temor subyacente de no valer, de que nadie te desea o quiere. Trabaja en ella, observando primero las muchas formas en que se manifiesta. No es necesario tener «pensamientos de orgullo» ni una expresión arrogante en la cara para estar en las garras de la soberbia; la falsa humildad es una expresión de soberbia tan evidente como proclamar las buenas obras. Solamente la verdadera humildad y el conocimiento de que eres amado (saber que en tu yo esencial eres realmente una expresión del amor) podrán disolver la soberbia.

► Los Dos tienden a dar demasiado y luego lo lamentan. Sé tremendamente sincero contigo mismo sobre tus motivos cuando haces algo por alguien. Aprende a poner en duda tus razones. Aprende a escuchar a tu cuerpo y a tu corazón: cuando lo uno y lo otro te duelen sabes que estás sufriendo, y dar más a los demás para que te aprecien no sanará ese dolor. Por otra parte, cerrarte y cortar los lazos con los demás tampoco solucionará el problema. Sólo lo sanará la cruda sinceridad respecto a tus intenciones y tus necesidades.

APROVECHAMIENTO Y DESARROLLO DE LAS FUERZAS DEL DOS

«Me alegra poder compartir mis dones con los demás.»

Dentro de sus posibilidades, los Dos sanos hacen cosas buenas por los demás. Se quedan hasta tarde cuidando niños o ancianos, recorren la ciudad para llevarles alimentos y se encargan de que tengan asistencia médica. Siempre que haya algo práctico que hacer por alguien, el Dos estará allí, entregándose al trabajo en cuerpo y alma.

El regalo de sus sinceras buenas obras hablan con más elocuencia que cualquier palabra que pudieran decir. Así pues, los Dos están dotados de la extraordinaria capacidad de no sólo atender a los demás, sino también de hacer algo significativo por ellos.

Poseen una espontaneidad alegre que se parece a la alegría de vivir de los Siete sanos. Son de risa pronta y profunda, y no se toman demasiado en serio, limitándose a disfrutar de la abundancia de la vida con las personas que quieren. Poseen un entusiasmo infantil por la vida y gozan descubriendo cosas nuevas sobre el mundo, los demás y ellos mismos.

Lógicamente, la capacidad de experimentar esa libertad tiene mucho que ver con su capacidad para mantener buenos límites: decir no cuando es necesario y tener muy claras sus verdaderas motivaciones en cualquier momento dado. Los Dos sanos son capaces de distinguir entre sus necesidades y de los demás, y de mantener un sano equilibrio entre ellas.

Louise comenta:

> “Estoy en mi mejor forma cuando me siento en paz conmigo misma. Sé sentir lo que necesito y sé decirlo francamente. Conozco mi yo interior. Estoy tranquila y no pienso que sea mi deber cuidar de otras personas; esta es una sensación muy liberadora. Soy capaz de dejar ser a los demás, y no intento controlarlos ni manipularlos. Entonces puedo ayudarlos y darles sin sentirme resentida.”

Los límites sanos también les permiten buscar el bien para sí mismos, a desarrollar sus vidas de modos importantes. No se apartan de su camino por «ayudar» o entrometerse en las vidas de otros; no necesitan obsesionarse por la vida de un ser querido porque tienen su vida propia. Ser capaces de estar solos y de permanecer con sus sentimientos es un logro importante para los Dos.

Los buenos límites y el equilibrio emocional también capacitan a los Dos sanos para no sentirse víctimas de las reacciones de los demás; reconocen como positivos y afectuosos muchos tipos de comportamientos diferentes. Si, por ejemplo, un Dos muy funcional da los buenos días a alguien y esta persona contesta al saludo pero no le da un abrazo o no hace ningún otro gesto de reconocimiento, no se siente automáticamente decepcionado. Incluso ante reacciones negativas, rara vez pierde el equilibrio. En el ejemplo, si la persona contesta: «Tengo una mañana fatal, déjame en paz», el Dos sano se lo tomará como una ofensa; será capaz de dejarlo correr en lugar de insistir hasta obtener una reacción positiva. En resumen, los Dos sanos tienen autoestima y se quieren a sí mismos lo suficiente para no tomarse las reacciones de los demás como referidas a su valía.

También fomentan la independencia de los demás, apoyando su confianza en sí mismos, sus fuerzas y enseñándoles habilidades nuevas para que sean capaces de crecer solos. De verdad desean que los demás prosperen y se desarrollen, y no desean que nadie dependa de ellos, ni física ni psíquicamente. Alientan sinceramente y valoran muchísimo los talentos y fuerzas que ven en los demás, cualidad particularmente útil para quienes no ven mucho de bueno en sí mismos.

EL CAMINO DE LA INTEGRACIÓN: EL DOS VA AL CUATRO

Los Dos se realizan y se mantienen sanos aprendiendo a reconocer y aceptar todos sus sentimientos sin censurarlos, igual que los Cuatro sanos. Dado que de un modo natural se centran en los sentimientos de los demás, su empatía puede evolucionar a una mayor sensibilidad, como una antena sintonizada con las necesidades, el sufrimiento y los estados de los otros. Es como si su «cuerpo emocional» se prolongara hacia los demás, captando sus cambios sutiles. Cuando integran las cualidades de los Cuatro sanos, esta sensibilidad también se extiende a sus propios sentimientos y estados interiores.

Esto no significa que necesiten desahogar sus emociones o sentimientos. Un Dos podría descubrir, por ejemplo, que se siente muy enfadado o frustrado con un ser querido, y experimentar la rabia en su interior en lugar de descargarla sobre esa persona en un estallido o abandonarla impulsivamente. Los Dos en proceso de integración poco a poco se van familiarizando y sintiéndose cómodos con toda la gama de estados que pueden tener, entre ellos sus necesidades secretas y sus aversiones más negras. Esto les da la capacidad de saber cuándo y cómo cuidarse, así como el conocimiento propio para expresar sus necesidades y miedos cuando surgen. Así como los Dos reaccionan instantáneamente al malestar de los demás, los Dos en proceso de integración también reaccionan instintivamemente a sus propios malestares.

Explorar modalidades de autoexpresión (música, arte, baile) o simplemente llevar un diario íntimo le será muy útil a este tipo. Sin embargo, cada vez que un Dos intente adquirir más conocimiento propio, mediante arre o terapia, o simplemente pidiendo ayuda a otros, su superyó lo acusará de «egoísta» («¿Cómo es que dedicas todo este tiempo a ti mismo?»); podrá hacer mucho para contrarrestar estas voces aprendiendo a parar, acallar la mente y distinguir la «voz» estricta de su superyó de la de su verdadero guía interior.

Pero el Dos no va a sacar mucho intentando imitar las cualidades de la franja media del tipo Cuatro; volverse más voluble en sus emociones y cerrarse en sí mismo hará poco para

aumentar el conocimiento propio que necesita; la tendencia del tipo Cuatro a las fantasías románticas y a generar expectativas exageradas respecto a los demás sólo hará que aumente la necesidad de hacerse amigo de las personas. En cambio, cuando los Dos comienzan a vencer las restricciones de sus superyós contra el «egoísmo», y aprenden a quererse y cuidar de sí mismos auténticamente, se despliega de forma natural en ellos el conocimiento propio, el autodescubrimiento y la creatividad de los Cuatro muy funcionales.

TRANSFORMACIÓN DE LA PERSONALIDAD EN ESENCIA

El verdadero amor no escasea, pero nuestra personalidad no lo sabe. Hacemos todo tipo de contorsiones con el fin de o bien «obtener amor» o de «obligar al amor a presentarse». Nos obligamos a sonreír cuando estamos tristes, a ser generosos cuando nos sentimos vacíos y a cuidar de otros cuando necesitamos que nos cuiden, como si darnos una vez más fuera a proporcionarnos el amor. Pero ¿quién podría amarnos tanto de manera que valiera la pena todo ese esfuerzo?

Es importante para los Dos comprender que no van a sanar sus corazones así, por muchos sacrificios que hagan. Pero sí pueden acudir a la única fuente capaz de satisfacerlos: su propia naturaleza esencial. La única y sola persona que puede amarnos profunda y continuadamente y en todas las circunstancias es uno mismo. Nuestra esencia es el manantial de amor que buscamos, porque es una expresión del amor divino y por lo tanto no puede ser condicionado, negado ni disminuido.

Cuando aprenden a quererse y a atender a sus necesidades, los Dos logran un equilibrio en el que las relaciones de amor y satisfacción no sólo son posibles, también ocurren con la misma certeza con que sale el sol. Son libres para amar y para dar con la mano abierta; son muy generosos y altruistas y se tienten felices de hacer el bien, de que prosperen las personas y de que se haga el bien en el mundo. Descubren que es un privilegio formar parte de la vida de otras personas, hacen realidad una verdadera humildad y no necesitan atraer la atención hacia ellos ni hacia sus buenas obras.

En un plano más profundo, los Dos crecen enormemente cuando reconocen que el amor no es un artículo que se puede conquistar, exigir, ganar o conceder, o que se pueda dar a alguien, porque, en su forma más elevada y verdadera, no es una función del ego. El amor no es una ficha de póquer ni una bolsa de «caramelos» que se pueden dar o negar. Si el «amor» que buscamos tiene esas cualidades no es verdadero amor.

Cuando dos personas están verdaderamente presentes la una para la otra, el amor surge de manera natural. No importa si han sido amigos toda la vida o acaban de conocerse. El amor tampoco es ante todo un sentimiento, aunque en su presencia sí surgen diversos sentimientos; el amor es algo que no se puede ganar ni perder, porque es siempre asequible, pero en la medida en que estamos presentes y, por lo tanto, somos receptivos a él.

No podemos obligarnos a amarnos ni a amar a otros. Sólo es posible, paradójicamente, *reconocer la presencia del amor en nosotros y en los demás.* Como hemos visto, nuestra naturaleza esencial rebosa amor, el único problema es que los hábitos y las creencias falsas de nuestra personalidad lo bloquean. Lo que sí está en nuestras manos es percibir conscientemente esos bloqueos para que nuestra naturaleza, en esencia amante, vuelva a hacerse sentir y a tener un efecto sanador en nuestra vida. El amor que experimentamos en esas condiciones es verdadero, profundo y tranquilo. No atrae la atención hacia él, no exige, no lleva cuentas. Es duradero porque no depende de las condiciones cambiantes de la personalidad; está inundado de dicha porque nada puede desilusionarlo ni frustrarlo. El verdadero amor en acción es imparable.

EL SURGIR DE LA ESENCIA

En un plano muy profundo, los Dos recuerdan la cualidad esencial del *amor incondicional y* la omnipresencia del amor. Cuando recuerdan su naturaleza esencial y el estado divino que refleja, los Dos sanos perciben la presencia del amor alrededor de ellos, de modo que literalmente no necesitan obtener nada de nadie, ni hay nada que puedan dar. Estas personas nos ayudan a ver que el amor no pertenece a nadie, y que ciertamente no pertenece a la personalidad. Podríamos decir que nuestra tarea en la vida no consiste en «hacer el bien» ni «dar amor» a nadie, sino en ser receptivos a la acción del amor.

Este amor esencial se experimenta como una dulzura que derrite; los Dos se sienten fluir suavemente y se sienten uno con todo lo que los rodea. Además, no necesitan tener a otra persona con ellos para experimentar este amor, y cuando lo experimentan en presencia de otra persona no pierden el sentido de su propia identidad. Este amor es equilibrado, puro y sustentador, permite al alma relajarse profundamente.

El reconocimiento de la verdadera naturaleza del amor viene acompañado por una inmensa sensación de *libertad.* Cuando el amor deja de ser un artículo y se comprende como parte de nuestra verdadera naturaleza, como algo que no se puede perder, experimentamos una increíble alegría, ligereza. Acaban los desesperados esfuerzos por conseguir atención cuando reconocemos que no sólo tenemos amor y valía, sino que además, en el plano del alma, *somos amor y valía.*

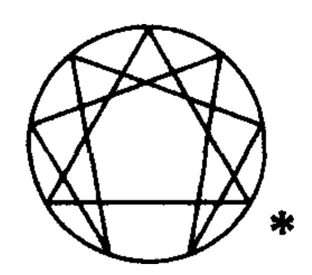
Suma los puntos de las quince afirmaciones para el tipo Uno. Tu resultado estará entre 15 y 75 puntos. Las siguientes orientaciones podrían servirte para descubrir o confirmar tu tipo de personalidad.

- ► 15 — Probablemente no eres un tipo sumiso (ni Uno, ni Dos ni Seis).
- ► 15-30 — Probablemente no eres tipo Dos.
- ► 30-45 — Es muy probable que tengas problemas o rasgos tipo Dos o un progenitor tipo Dos.
- ► 45-60 — Es muy probable que tengas un componente Dos.
- ► 60-75 — Es muy probable que seas tipo Dos (pero podrías ser otro tipo si encuentras este demasiado limitado).

Es muy posible que los Dos se identifiquen erróneamente como tipo Cuatro, Siete o Uno. Los tipos Nueve, Seis y Siete tienen muchas probabilidades de identificarse mal como tipo Dos.

CAPÍTULO 9

TIPO TRES: EL TRIUNFADOR



EL MOTIVADOR
EL MODELO
EL DECHADO
EL COMUNICADOR
EL BUSCADOR DE ESTATUS
«EL MEJOR»

Lo más espinoso del éxito es que hay que continuar siendo un éxito.

IRVING BERLÍN

La mayoría de los hombres que prosperan en el mundo se olvidan de disfrutar del placer durante el tiempo en que están consiguiendo su fortuna; se lo reservan para cuando ya la tengan, pero entonces es demasiado tarde para disfrutarla.

SAMUEL PEPYS

Todas las ambiciones son lícitas, excepto aquellas que trepan por encima de las desgracias o credulidades de la humanidad.

JOSEPH CONRAD

Un esclavo tiene un solo amo; un hombre ambicioso tiene tantos amos como personas hay que puedan serle útiles para mejorar su posición.

LA BRUYÉRE

Conténtate con parecer lo que realmente eres.

MARCIAL

El ITA Riso-Hudson
Identificador de Tipo según actitudes.

Pon puntos, de 1 a 5, a cada una de las afirmaciones siguientes, según sean verdaderas o aplicables a tí.
1..... *No siempre*
2..... *Rara vez cierto*
3..... *Algo cierto*
4..... *Generalmente cierto*
5..... *Muy cierto*

__ 1. Me considero una persona muy competente: en realidad, me molesta no ser eficaz y eficiente.

__ 2. Cuando las cosas me van bien, prácticamente «brillo» con una especie de alegría interior por ser quien soy y tener la vida que tengo.

__ 3. Trato de presentarme ante los demás bajo la mejor luz posible, pero eso es lo que hace todo el mundo, ¿verdad?

__ 4. Mis sentimientos tienden a serme ajenos; siento las cosas con mucha intensidad por un instante y, a continuación, simplemente sigo con lo mío.

__ 5. Es importante para mí sentir que tengo éxito, aunque aún no sea el éxito que deseo.

__ 6. Para bien o para mal, soy bueno para encubrir mis inseguridades; nadie adivina jamás qué siento realmente.

__ 7. Deseo causar buena impresión, de modo que normalmente soy cortés, educado y amigable.

__ 8. Sé lo bien que les va a mis amigos y colegas, y tiendo a compararme con ellos.

__ 9. Suelo esforzarme por ser el mejor en lo que hago; sí no puedo sobresalir en algo, por lo general no me molesto en hacerlo.

__ 10. A veces he tenido que tomar unos pocos atajos para conseguir mis objetivos.

__ 11. Cuando me siento inseguro puedo ser algo reservado y frío con las personas.

__ 12. Claro que me molesta que los demás no reconozcan la excelencia en lo que hago.

__ 13. Soy más adaptable que la mayoría: si las cosas no van bien, sé cambiar mi comportamiento para obtener los resultados que deseo.

__ 14. Siempre tengo un objetivo en mente, y sé motivarme para conseguirlo,

__ 15. Tengo una vena de adicción al trabajo; me siento perdido si no estoy realizando cosas.

Al final del capitulo, encontrarás la tabla de resultados,

TIPO DE PERSONALIDAD TRES; EL TRIUNFADOR

► MIEDO BÁSICO: No valer, no tener ningún valor aparte de sus logros.
► DESEO BÁSICO: Sentirse valioso, aceptado y deseable.
► MENSAJE DEL SUPERYÓ: «Vales o estás bien si tienes éxito y los demás piensan bien de ti».

EL TIPO PRAGMÁTICO, ORIENTADO AL ÉXITO, ADAPTABLE, SOBRESALIENTE, AMBICIOSO Y CONSCIENTE DE SU IMAGEN

«Si trabajo mucho sé que seré capaz.»

Hemos llamado *el triunfador* a este tipo de personalidad porque cuando los tres están sanos, son verdaderamente capaces y triunfan en muchos aspectos tic la vida. Son las «estrellas» de la naturaleza humana, y la gente suele admirarlos por su estilo y sus logros personales. Saben lo agradable que es desarrollarse y aportar al mundo sus capacidades. También disfrutan motivando a los demás a consecuciones personales mayores de las que se creen capaces de realizar. Encarnan lo mejor de una cultura y los demás ven reflejados en ellos sus esperanzas y sueños.
Los Tres suelen tener éxito y caer bien porque, de todos los tipos, son los que más creen en ellos mismos y los más partidarios de desarrollar sus talentos y capacidades. Actúan como modelos y dechados debido a su extraordinaria encarnación de las cualidades que valora la sociedad. Cuando están sanos saben que vale la pena el esfuerzo de ser «lo mejor que pueden ser». El éxito en sus empresas estimula a los demás a trabajar en su propio desarrollo.
Los Tres desean hacer de sus vidas un éxito, comoquiera que defina el éxito su familia, su cultura y su esfera social. En algunas familias, éxito significa tener mucho dinero, una casa grandiosa, un coche nuevo y caro y otros símbolos de status social. Otras valoran las ideas, y para ellas éxito significa distinguirse en los mundos académico o científico. En otros círculos, éxito significa adquirir fama como actor, modelo, escritor o figura pública de algún tipo, tal vez como político. Una familia religiosa podría alentar a un hijo a hacerse sacerdote, pastor o rabino, puesto que estas profesiones tienen prestigio en su comunidad. Se defina como se defina el éxito, los Tres intentan ser personas notables en su familia y comunidad. No quieren ser un «don nadie».
Con esta finalidad, aprenden a orientarse hacia un objetivo y a actuar de modos que les atraigan abundancia de elogios y atención positiva. De niños aprendieron a reconocer las actividades valoradas por sus padres o compañeros y ponen sus energías en sobresalir en esas actividades. También aprendieron a cultivar y desarrollar en ellos todo lo que fuera atractivo o con posibilidades de impresionar.
Eve es una próspera empresaria:

> "Mi madre me enseñó a actuar. Tenía unos tres años cuando interpreté mi primer solo en la iglesia delante de la congregación; eso me valió muchas muestras de aliento y aplauso, y a partir de entonces continué actuando en público, durante toda la enseñanza media, ya fuera interpretando música o participando en debates. Incluso hoy me ocurre algo místico cuando me pongo delante de un público; me «conecto». Con frecuencia me llaman para hablar en público y algunos de mis colegas me dicen que detestan seguir mi programa porque soy irrepetible."

Todos necesitamos atención, aliento y validación para desarrollarnos y prosperar, y el tipo Tres es el que mejor ilustra esta necesidad humana universal. Estas personas desean el éxito no tanto por las cosas que este puede comprar (como los Siete), ni por el poder y la independencia que proporciona (como los Ocho); desean el éxito porque temen desaparecer

en un abismo de vacuidad e inutilidad; temen que sin la creciente atención y sensación de realización que suele acarrear el éxito serán don nadies sin ningún valor.
El problema es que en la precipitada carrera por conseguir lo que creen que los va a hacer más valiosos se desconectan tanto de sí mismos que ya no saben qué desean realmente ni cuáles son sus sentimientos o intereses. Desde sus primeros años, a medida que aprenden a ir en pos de lo que los demás recompensan, se desconectan poco a poco de sí mismos; paso a paso, dejan atrás su núcleo interior, el «deseo de su corazón», hasta que ya no lo reconocen.
Así, aunque son el principal tipo de la tríada del sentimiento, curiosamente no se los conoce como personas de «sentimientos»; son personas de acción y consecución; es como si guardaran sus sentimientos en una caja para seguir adelante con lo que desean lograr. Los Tres han llegado a creer que las emociones estorban la ejecución, de modo que reemplazan los sentimientos por pensamiento y acción práctica.
Jarvis, hombre de negocios culto y hábil, explica que este hábito se desarrolló en él a temprana edad:

> "En ese tiempo no me daba cuenta, pero cuando era niño no se me permitía tener sentimientos: no valían nada en el marco de lo que mi padrastro consideraba éxito. Desarrollé la costumbre de negar mis sentimientos y de concentrarme en realizar y sacar buenas notas en el colegio."

Los Tres dicen que cuando se dan cuenta de cuánto han adaptado sus vidas a las expectativas de los demás surge la pregunta: «Bueno, ¿entonces, qué deseo yo?». Con frecuencia, sencillamente no lo saben; nunca antes se habían hecho esa pregunta. Así, su dilema fundamental es que no se les ha permitido ser quienes realmente son ni manifestar sus auténticas cualidades. A temprana edad recibieron el mensaje de que no debían tener sentimientos ni ser ellos mismos: debían ser otra persona para ser aceptados. Hasta cierto punto, a todos los tipos de personalidad les han enviado el mismo mensaje, pero dadas su configuración y su formación particulares, los Tres no sólo lo oyeron sino que comenzaron a vivirlo. La atención que recibían por actuar de una cierta manera era su oxígeno, y la necesitaban para respirar. Por desgracia, pagaron un elevado precio.
Marie, experta terapeuta, explica la contradicción y el apremio de esta orientación:

> "Durante la mayor parte de mi vida, siempre se fijaban en mí cuando estaba ocupada en algún tipo de actividad, y por lo general recurrían a mí para que les diera algún tipo de orientación. Esta ha sido una espada de dos filos, puesto que si bien deseaba que me aprobaran y se fijaran en mí, al mismo tiempo tenía que ser perfecta, y eso era muy difícil."

LA PAUTA INFANTIL

Ten presente, por favor, que la pauta infantil que describimos aquí no es causa del tipo de personalidad. Más bien describe las tendencias que observamos en la primera infancia y que tienen una influencia importante en las relaciones del tipo en su edad adulta.

De niños, los Tres no son valorados por sí mismos, como muy pocos lo fuimos. Se los valora por ser y hacer ciertas cosas extraordinariamente bien. Aprendieron a obtener confirmación de su valía mediante consecuciones y buen rendimiento. Pero eso nunca los satisfizo de verdad, porque era una validación no de *ellos* sino de algo que habían hecho o de algo que intentaban ser.
Marie continúa:

> "Durante mi infancia siempre creí que era la preferida de mi madre; pasábamos horas juntas, y ella me convenció de que no había nada que no pudiera hacer si de veras

> quería hacerlo. Eso fue una bendición y una maldición a la vez. Me acuerdo que de niña me convencía de que en realidad no deseaba hacer algo porque en el fondo sabía que sería muy difícil para mí. Y sabía que si hacía algo, tenía que hacerlo muy bien y triunfar. Una vez, cuando estaba en el instituto, me quedé en casa fingiéndome enferma el día del concurso de oratoria porque tenía miedo de no hacerlo muy bien, y no veía otra salida. Eso todavía me produce sentimientos de culpabilidad."

Los Tres tienen un vínculo emocional muy profundo con la persona de su familia que los crió. Generalmente se trata de la madre, pero en ocasiones no es así. El niño o la niña esperaba que esa persona le dijera: «¡Eres maravilloso/a! Me agradas. Eres bienvenido/a en el mundo». Dado que desean continuar siendo validados por esa figura sustentadora, los niños Tres aprenden subconscientemente a hacer y ser esas cosas que agradan a esa persona.

Muchas veces las expectativas de la figura sustentadora no son explícitas; entonces los niños pueden interiorizar esas expectativas subconscientes y vivirlas sin darse cuenta. Por ejemplo, si la madre es una profesora que deseaba ser actriz, es probable que el niño o la niña Tres se sientan atraídos hacia el teatro, no necesariamente porque les guste, sino porque piensan que es algo que tienen que hacer. Incluso de adultos jóvenes, es posible que no sepan muy bien por qué siguen una cierta profesión, aparte de que están dispuestos a hacer lo que sea necesario para que su familia (sobre todo su madre) se sienta orgullosa de ellos.

Y así aprenden a interpretar el papel del héroe de la familia. El niño o la niña reciben un mensaje sutil: «No está bien no estar bien». El motivo de esto es que en un plano psicológico profundo, si uno quiere redimir las heridas y la vergüenza de su familia, no puede ser herido ni avergonzado; como mínimo, tiene que *parecer que* le va todo bien.

Albert, que ahora es un destacado terapeuta y tiene bien dominada su necesidad de atención, reflexiona sobre sus primeros años, cuando era un presumido en ciernes:

> Durante la Segunda Guerra Mundial, dado que mi padre estaba en India, mi madre y yo vivimos mis primeros catorce meses con mis abuelos, una tía y un tío; yo era el primero y único hijo, nieto y sobrino. Recibía muchísimo cariño, atención y refuerzos, sobre todo para mi inteligencia y mis consecuciones. A los dieciocho meses ya debía de tener un tremendo vocabulario, y a los tres años ya conocía los nombres de todos los Estados con sus capitales. ¡Es increíble que nadie me haya empujado escalera abajo por lo que tienen que haber sido mis odiosos recitales de vocabulario y geografía!

Los Tres que se crían en ambientes muy disfuncionales tienen que enfrentarse a la represión de una ira y una hostilidad enormes, porque casi nada de lo que hacen está lo bastante bien para complacer a su figura sustentadora insana. Es posible que se encierren en sí mismos como rosquillas, y traten de inventar algo que les proporcione aprobación y aceptación, pero por lo general nada les da resultados. Finalmente se separan (disocian) de sí mismos, entierran sus deseos y su vida interior y hacen cosas más extremas para atraer la atención. El resultado final podría ser una vida de soledad y frustración, aun cuando hayan logrado algún tipo de éxito mundano.

LOS SUBTIPOS ALAS

EL TRES CON ALA DOS: EL ENCANTADOR

Ejemplos

Bill Clinton, Elvis Presley, John Travolta, Christopher Reeve, Shania Twain, Paúl McCartney, Sharon Tate, Dick Clark, Jane Pauley, Kathie Lee Gifford, Tony Robbins.

Sano. Las personas de este subtipo son más emotivas y espontáneas que las del otro subtipo. Su extraversión y vivacidad tienen cierta semejanza a las de los Siete. Suelen ser amigables, serviciales y generosos como los Dos, y al mismo tiempo mantienen el aplomo, la autoestima y el elevado rendimiento personal de los Tres. Desean ser amados y sienten el impulso de intimar con personas, pero a veces reemplazan la vida pública y el reconocimiento que obtienen en ella por una vida privada y una estabilidad doméstica más satisfactorias.
Medio. Intentan eliminar cualquier característica que les obstaculice el ser deseables, pues piensan que su valor viene de la capacidad de atraer e incluso encandilar a los demás. En resumen, desean gustar y ser admirados. Saben «desplegar encanto» para impresionar, y eso suele convertirse en obsesión. Su comportamiento tiene un matiz meloso artificial que estropea sus intentos por ser populares y creíbles. Suelen ser muy competitivos, aunque por lo general de modo encubierto. Es posible que recurran a imágenes múltiples para satisfacer sus relaciones sociales y para desenvolverse en situaciones íntimas.

EL TRES CON ALA CUATRO: EL PROFESIONAL

Ejemplos
Barbara Streisand, Oprah Winfrey, Tom Cruise, Ben Kingsley, Madonna, Sting, Richard Gere, Michael Jordán, Whitney Houston, F. Scott Fitzgerald, Werner Erhard.

Sano. Las personas de este subtipo creen que la autoestima proviene más del trabajo y la profesión que de cualidades personales. Desean que su trabajo sea sobresaliente y bien considerado, y con frecuencia ponen mucha energía en su profesión. Encuentran placer en cualquier profesión u «oficio» que hayan elegido y están dispuestas a hacer grandes sacrificios para mantener su integridad profesional. Aunque son diplomáticas y encantadoras, por lo general son más serias y orientadas al trabajo, y por lo tanto pueden parecerse a los Uno.
Medio. En las personas de este subtipo se mezclan una poderosa ambición y la inseguridad en sí mismas, lo que inevitablemente genera una enorme tensión. Su ambición de perfección es similar a la de los Uno; sin embargo, en cierto modo, aspiran a la perfección para evitar que se les rechace o humille como a inferiores. Sienten que en cada trabajo o proyecto ponen toda su valía personal. Suelen proyectar la imagen de competencia y aplomo, pero en lo social son más bien reservadas (a diferencia de las expresiones más extrovertidas y afables del otro subtipo). También podrían mostrar presunción y arrogancia, mezcladas con timidez y menosprecio por sí mismas, lo que hace desconcertante a este subtipo, y a veces reñido consigo mismo.

LAS VARIANTES INSTINTIVAS

EL INSTINTO DE CONSERVACIÓN EN EL TRES

Adicción al trabajo. En la franja media, los Tres autoconservadores piensan que deben trabajar constantemente por la seguridad y la estabilidad (como los Seis), y desean crearse una base de bienestar material (como los Ocho). A diferencia de los Seis, la seguridad viene del dinero, las posesiones y un hogar estable, no de la lealtad a una empresa, una ideología o una persona. Se esfuerzan por ser eficientes, coordinando lo más posible su vida, tratando de aprovechar al máximo la energía que ponen en conseguir sus objetivos. Intentan impresionar no con atractivo sexual ni categoría social, sino con su estabilidad y bienestar material; también son detallistas (como los Uno), y están al tanto de todos los aspectos de su empresa o

trabajo. Si bien no les importa asumir responsabilidades, hacer sacrificios y trabajar muchas horas, los motiva ante todo la posibilidad de progreso. Desean recompensas tangibles por el trabajo bien hecho: aumentos de sueldo, ascensos e informes positivos.
Los Tres autoconservadores tienden a concentrarse muchísimo en su profesión; los demás aspectos de su vida son secundarios al trabajo, y es posible que descuiden la salud y las relaciones debido al ritmo poco realista de trabajo y actividades. Les cuesta relajarse y podrían incluso pasar las vacaciones imaginando proyectos o «preparando trabajos». Al bajar por los niveles de desarrollo de la franja media inferior, se angustian cada vez más cuando no están trabajando y llegan incluso a tener dificultades para mantener relaciones íntimas. Convencidos de que en cualquier momento podrían perder la base material de su seguridad, piensan que deben nadar sin cesar para no hundirse; creen que sería un desastre abandonar sus muy estresantes hábitos de trabajo. El tiempo de inactividad puede parecerles incapacidad o enfermedad («¿Qué me pasa? ¿Por qué no soy más productivo?»). Por este motivo, encuentran muy peligrosa la verdadera enfermedad, sea física o emocional, porque disminuye su eficiencia y productividad; unos pocos días libres podrían desmoronarlo todo.
En la franja insana, los Tres autoconservadores hacen esfuerzos denodados por continuar siendo eficaces, sacrificando las relaciones y la salud en aras de la seguridad laboral y el dinero. Se vuelven muy propensos a quemarse y a sufrir crisis nerviosas. Cuando ya no son capaces de funcionar bien intentan ocultar cualquier problema real de salud física o emocional («Estoy muy bien»).

EL INSTINTO SOCIAL EN EL TRES

El buscador de status. Los Tres sociales de la franja media necesitan reconocimiento y la seguridad de que están progresando, que van adelante. Lógicamente, esto puede diferir mucho en las diferentes culturas, pero todos los Tres sociales necesitan señales de que son valorados por sus compañeros (en un monasterio budista de Thailandia, un Tres social necesitaría saber que medita bien, que es un monje modelo). Los títulos, las descripciones de trabajos, los currículums, las buenas notas y los premios son importantes para ellos, porque se identifican mucho con su papel social («Soy lo que hago»);
desean tener el pedigrí correcto, las credenciales correctas. Este instinto se puede expresar también en el cultivo de la jerga y la vestimenta profesionales, así como en alardear de marcas, ropa de diseño y coches caros. Sin embargo, repetimos, lo que los tres consideran importante como indicador de valor social varía de cultura en cultura y de Tres en Tres.
A medida que aumenta la ansiedad, sienten más la necesidad de demostrarse que valen; podrían obsesionarse por sus ambiciones sociales, ampliando sin cesar su red de contactos y repartiendo tarjetas de visita. También podrían desear la fama, como forma de compensar las primeras heridas al narcisismo («Si un millón de personas compra mi disco, es que debo de ser fabuloso»). El narcisismo también puede llevarlos a competir y compararse compulsivamente con otros; no quedar en menos respecto a sus vecinos. A medida que aumenta su inseguridad, son propensos a alardear, autopromocionarse y exagerar sus dotes. Esto es particularmente así si no han logrado lo que consideran éxito.
En la franja insana, los Tres sociales se desesperan por atraer atención, y tienden a ser deshonestos en su búsqueda de reconocimiento; podrían falsificar logros y antecedentes tanto para conseguir trabajo como para impresionar. Con frecuencia ilustran el principio de Peter: meterse en situaciones para las que no están cualificados. El malestar emocional los hace muy ineficaces, pero siempre que les sea posible utilizarán el encanto o la explotación para impedir que los demás se enteren de su verdadera situación.

EL INSTINTO SEXUAL EN EL TRES

La pareja deseada. En la franja media, los Tres sexuales se caracterizan por un potente deseo de ser deseados. No se trata sólo de ser deseables sexualmente, sino de un deseo general de ser valorados y queridos. Procuran desarrollar una imagen atractiva, seductora, para ser el ideal de su sexo y su medio cultural; también disfrutan de ayudar a otros a aumentar su atractivo. Quieren ser el tipo de persona de quien la pareja que les interesa sentimentalmente desearía alardear con sus amigos. Hombres y mujeres de este tipo tienden a cultivar las cualidades personales con las que creen que van a interesar a otros. Desean impresionar deslumbrando; suelen ser seductores, pero, a diferencia de los Dos, que seducen prodigando atención, ellos seducen atrayendo la atención a sus cualidades excepcionales. En algunos casos, este deseo conduce a la ambición de ser una estrella de cine, un ídolo de quinceañeras o un modelo de alta costura. En la cultura estadounidense contemporánea, este tipo dedica mucho tiempo y energía a hacer ejercicios en el gimnasio, a acicalarse esmeradamente y a encontrar el corte de pelo y estilo correctos.

Suelen saber la forma de atraer pareja, pero tal vez no saben conservar las relaciones. Sienten un temor constante a no ser capaces de estar a la altura de la imagen que proyectan; en cuanto tipos sexuales desean intensamente la intimidad, pero en cuanto Tres, tienen miedo de una conexión emocional profunda. Tal vez intenten lograr la intimidad emocional mediante la relación sexual, pero en los niveles inferiores, el miedo a no ser deseables les hace rechazar incluso a personas que les importan muchísimo. En algunos casos, podrían dedicarse a conquistas sexuales para disipar el miedo a no ser atractivos. Los Tres sexuales menos sanos también tienden a ser exhibicionistas; desean exhibirse o bien para seducir o para asegurarse de que son atractivos y valorados.

En los niveles insanos, los Tres sexuales podrían quedar atrapados en la promiscuidad. Bajo la superficie son muy vulnerables, pero tienden a atacar a quienes de alguna manera ponen en duda su valía. Los desaires a su narcisismo, reales o imaginarios, podrían inspirar en ellos deseos de vengarse, furor sexual y celos, muchas veces desproporcionados a la decepción real.

LAS DIFICULTADES PARA CRECER DE LOS TRES

Los siguientes son problemas que la mayoría de las personas tipo Tres experimentarán en algún momento de sus vidas. Observar estos comportamientos, «sorprendernos en el acto», y simplemente ver nuestras reacciones subyacentes habituales a lo que nos presenta la vida harán mucho para liberarnos de los aspectos negativos de nuestro tipo.

LA LLAMADA A DESPERTAR PARA EL TIPO TRES: MI VALÍA DEPENDE DE MI ÉXITO

> *El descubrimiento de lo realmente bueno proviene de valorar las experiencias muy sencillas. No nos referimos aquí a lo agradable que es ganar un millón de dólares o sacar por fin el título universitario o comprarse una casa nueva; nos referimos a la bondad básica de estar vivos.*
>
> CHOGYAM TRUNGPA

Casi todos pensamos de tanto en tanto: «Ay, si lograra realizar eso, si tuviera esas credenciales, si me casara con esa determinada persona, si pudiera ir a la facultad de medicina, entonces sabría que valgo y me sentiría bien conmigo mismo». Para los Tres, esto se convierte en la fuerza impulsora de sus vidas;

comienzan a equiparar su valía personal con su grado de éxito, y esta es su llamada a

despertar.

El éxito puede significar muchas cosas diferentes; desde el punto de vista monetario significaría ganar millones de dólares al año o ahorrar lo suficiente para comprar una lavadora-secadora nueva. A los Tres de la franja media les interesa intensamente el éxito y están decididos a distinguirse por medio de consecuciones profesionales y poseyendo diversos símbolos de categoría; entre estos símbolos podría estar vivir en un buen barrio, poseer un diploma de una universidad importante, un trofeo en atletismo o deportes, un reloj o un coche caros, o tener hijos atractivos y muy prósperos, cualquier cosa que permita afirmar «Soy una persona sobresaliente».

		Expresión clave	
SANO	Nivel 1	*Orientación interior, autenticidad.*	Abandonan la creencia de que su valor depende de la buena consideración de los demás, lo que los libera y les permite descubrir su verdadera identidad y el deseo de su corazón. También consiguen su deseo básico, y se sienten valiosos y útiles. Se aceptan a sí mismos, son auténticos y benévolos.
	Nivel 2	*Adaptable, admirable*	Están sintonizados con lo que valoran los demás y se adaptan para ser personas más valiosas. Imagen propia: «Soy sobresaliente, capaz y me adapto bien (capacidad ilimitada)».
	Nivel 3	*Orientado a objetivos, progreso propio*	Refuerzan su imagen desarrollándose y perfeccionando sus dotes. Son competentes, seguros de sí mismos y perseverantes; ejemplares en cualquier cosa que hagan. Comunicadores eficaces, suelen ser modelos y estímulo para los demás.
MEDIO	Nivel 4	*Orientado al éxito, rendimiento*	Comienzan a temer ser eclipsados por los logros de otros, a creer que sus obras no les van a atraer la atención que desean; entonces necesitan distinguirse haciendo más. No dejan de acicatearse para realizar y lograr más.
	Nivel 5	*Preocupado pon la imagen, eficiencia*	Temen perder la buena opinión de los demás, de modo que desean impresionar. Se afanan en cultivar lo que creen que va a ser la imagen más atractiva posible. Ambiciosos, pero inseguros de sí mismos, desean ser admirados y deseados. Normalmente tienen problemas de intimidad.
	Nivel 6	*Autopromoción, grandiosidad*	Temen que no se fijen en ellos a menos que sean sobresalientes o tengan un gran éxito; así, tratan de convencerse y convencer a los demás de la realidad de su pretendida magnificencia. Se autopromueven, son competitivos y arrogantes para ocultar su secreto estado de necesidad.
INSANO	Nivel 7	*Sin principios, engaño*	Piensan que van a fracasar y que tal vez sus afirmaciones sobre sí mismos podrían ser infundadas o fraudulentas, lo cual podría ser cieno. Para salvar su imagen comienzan a engañarse y a engañar, diciendo cualquier cosa que cause admiración o los salve. Por dentro se sienten vacíos y deprimidos.
	Nivel 8	*Doblez, oportunismo*	Están tan desesperados por atraer atención que urden cualquier historia o plan para encubrir su deterioro. No quieren que nadie se entere de sus problemas y están dispuestos a todo para mantener ocultas su enfermedad emocional y su degradación.
	Nivel 9	*Monotonía, implacabilidad*	Creen que ya no pueden hacer nada para ganarse la atención positiva de las personas cuya aprobación necesitan, y es posible que pierdan el dominio de su hostilidad e ira reprimidas. Tal vez deseen vengarse de quienes pretenden atormentarlos, de una manera real o imaginaría, tratando de perjudicar a personas por quienes se han sentido rechazados.

Jarvis, al que conocimos antes, explica esta intensa concentración en el éxito y cuánto le está

costando tomar conciencia de ella:

> "Mi atención se centra en tener éxito y evitar el fracaso sea cual sea la situación: trabajo, vida social, aficiones, diversión, relajación, lectura, ejercicio, escuchar música. [...] Mi obsesión por el éxito significa que tengo que trabajar incluso en la diversión y en el aprecio de la belleza. Encuentro antinatural «relajarme y dejarme llevar». En ese marco no hay ninguna garantía de éxito."

Por citar una frase del movimiento de recuperación, los Tres siempre es tan en peligro de convertirse en un «hacer humano» en lugar de un «ser humano». Su comportamiento compulsivo se debe a la necesidad de reprimir y renunciar a cualquier asomo de vergüenza que puedan sentir. Perder en cualquier aspecto, a cualquier escala, podría activar esa insoportable sensación de no valer. Así, cuanto más vergüenza sienten, más impulsados se sienten a lograr los objetivos que creen que los harán valiosos y exitosos.

¿OBJETIVOS DE QUIÉN? ¿ÉXITO DE QUIÉN?

¿Qué significa el éxito para ti? ¿Qué significaba para tus padres? ¿Qué significa para tus compañeros e iguales? ¿Hay alguna conexión?

EL PAPEL SOCIAL: «EL MEJOR»

«Puedo hacerlo mejor que nadie.»

Creyendo que su valía depende de brillar lo suficiente para destacar y atraer la atención, los Tres comienzan a creer que siempre deben brillar, que siempre deben ser sobresalientes. Así comienzan a representar el papel social del «mejor» (el chico o la chica de oro), y finalmente sólo son capaces de relacionarse a gusto con los demás en ese papel. Considerarse los mejores compensa sus inseguridades ocultas acerca de su valía. El Tres de la franja media no sólo defiende su imagen, sino que además, como otros tipos, trata de reforzarla y de conseguir que los demás la apoyen. Naturalmente, esa necesidad de ser el mejor no le permite el lujo de ser normal, y no puede soportar la idea de considerarse (o permitir que alguien lo considere) un fracasado en cualquier aspecto o actividad.

Tawney es una mujer inteligente y dotada, feliz esposa y madre. Ha aprendido a abrazar muchas de sus verdaderas cualidades, pero todavía recuerda cómo era estar dominada por su papel social:

> "Prácticamente no recuerdo ningún momento de mi vida en que no haya sentido la necesidad de ser «la mejor»: ser la más hermosa, la mejor vestida, la que vive en la casa más magnífica, etcétera. El problema que enfrentaba cada día en mi afán de ser «la mejor» era que eso cambiaba según la persona con quien estaba. Fuera quien fuera esa persona (o personas) deseaba que me viera bajo la mejor luz posible, es decir, según mi interpretación sobre a quién desearía más, en fin, un proceso agotador. Siempre buscaba fuera de mí la confirmación de que yo estaba «bien»."

El papel social de ser el mejor está emparentado con el papel de héroe de la familia de este tipo. Estas personas basan su autoestima en la satisfacción de las expectativas y exigencias de los demás, aun cuando esas exigencias no estén formuladas explícitamente. Pero a la larga este es siempre un juego en el que se pierde, porque las exigencias pueden cambiar: los criterios para medir el éxito y los cánones de belleza pasan de moda, y cualquier tipo de accidente puede trastocar el marcador triunfador-perdedor. Visto desde este ángulo, un ataque al corazón o un derrame cerebral pueden convertir, de la noche a la mañana, a una persona de «éxito» en un «fracasado».

¿CUÁNDO TE TOMAS UN DESCANSO?

Identifica y anota cinco aspectos de tu vida en los que no te sientes obligado a ser el mejor. Identifica y anota cinco aspectos de tu vida en los que sí piensas que debes ser el mejor. Lee las dos listas y comprueba qué percibes respecto a cómo te hacen sentir. ¿Qué diferencias detectas en tu estado? ¿En tus tensiones y relajación? ¿En sentirte tranquilo o nervioso? Piensa otros cinco aspectos en los que podrías aprender a relajarte y a simplemente ser tú.

ENGAÑO, VANIDAD Y VALIDACIÓN

«Lo controlo todo muy bien»

La pasión del tipo Tres es el *engaño,* un aspecto de este engaño es la tendencia a presentarse de un modo que no refleja su auténtico yo. Un aspecto aún más importante es el autoengaño; para mantener su rendimiento externo, la persona tipo Tres debe convencerse de que efectivamente es la imagen idealizada que proyecta al mundo. Al mismo tiempo, debe reprimir sus sentimientos de incapacidad para continuar con el autoengaño. Cree que si abandona esa imagen los demás verían sus deficiencias y la rechazarían, confirmando así su falta de valía.

Así pues, el engaño conduce a los Tres a buscar en los demás la validación de su excelencia, y por eso deben darse ánimos continuamente en su diálogo interior. En cierto sentido, deben mentirse a sí mismos para mantener elevada su autoestima y motivarse hacia mayores consecuciones o éxitos. («¡Eres fabuloso! ¡Un genio! Nunca nadie ha escrito un informe mejor»).

Otra forma útil de considerar el engaño es verlo como consecuencia de «desidia en el propio desarrollo»; los Tres de la franja media ponen su energía en perfeccionar su ego, su imagen personal, y no en descubrir su verdadero yo, porque creen que el ego es el verdadero yo. Es mucho más difícil desarrollar las verdaderas cualidades de la esencia cuando a cada momento se nos alienta y recompensa para que nos adaptemos y seamos lo que los demás esperan de nosotros.

RENDIMIENTO Y DESCONEXIÓN DE LOS SENTIMIENTOS

«Los sentimientos son como las bandas de frenado en una carretera, sólo me hacen reducir la marcha.»

Puesto que desean distinguirse de la multitud, los Tres prestan muchísima atención a su «rendimiento» en todos los sentidos de la palabra: profesional, físico, académico y social. Se presentan como personas que lo dominan todo con maestría imperturbable, sin esfuerzo. El problema es que cuando más se identifican con su imagen, los Tres de la franja media deben reprimir todos sus sentimientos, porque los sentimientos obstaculizan la uniformidad de su actuación. Dado que se les recompensa por funcionar, es necesario mantener a raya los sentimientos, sobre todo los dolorosos.

Tawney recuerda uno de los momentos más importantes de sus primeros años, el momento en que comprendió que para sobrevivir debía reprimirse y complacer a su madre:

> "La experiencia más importante que recuerdo cuando era pequeña es una pelea que presencié entre mi madre y mi hermano mayor, que entonces tenía unos diez años. Mi recuerdo es de ella, furiosa, gritando y arrojando al suelo todas sus pertenencias. No sé si lo golpeó físicamente, y no importa. Ella me aterrorizaba, y en ese momento decidí, por miedo, hacer o ser lo que ella me ordenara, fuera lo que fuera. Pasé los siguientes treinta años viviendo las consecuencias de ese momento."

La consecuencia típica es que se convierten en «máquinas de consecución»; pero dado que

sus actividades no les salen del corazón, su ejecución es cada vez menos auténtica y les produce menos alegría. Pese a que suelen hacer bien las cosas, no encuentran mucha satisfacción personal en hacerlas. Sin embargo, no pueden abandonar su trabajo, puesto que es su principal manera de obtener atención favorable y de sentirse valiosos. Así podría comenzar una fuerte adicción al trabajo que les devorará la poca libertad emocional y la alegría que les queda.

El único deseo que los Tres menos sanos logran identificar en sí mismos es el de convertirse en «estrellas» de algo. Dado que buscan una recompensa pública grande y excepcional, es posible que despilfarren los verdaderos dones que poseen saltando de una oportunidad a otra. Los demás suelen encontrar embarazosa y triste esa necesidad narcisista que motiva sus actividades (o de mal gusto y odiosa, según sea la forma en que se autopromocionen). En cualquier caso, la desconexión de sí mismos y de sus sentimientos comienza a perjudicarlos de muchas y diferentes maneras.

VOLVERÁ DESPERTAR EL CORAZÓN

Ponte la mano en el pecho, sobre el corazón, y haz unas cuantas respiraciones profundas. Dirige tu atención a esa parte de tu cuerpo para sentirla; haz que entre en ese espacio. ¿Qué experimentas? Recuerda que no hay respuesta correcta, no hay nada que debas experimentar. No importa lo que sientas o dejes de sentir allí, es tu experiencia. Permanece con las sensaciones que encuentres en el «espacio» de tu corazón, sean cuales sean, y observa cómo cambian con el tiempo. Haz este ejercicio por lo menos una vez al día.

COMPETITIVIDAD Y ACICATE PROPIO

Es posible que los Tres de la franja media comiencen a entrar en competiciones sutiles de todas clases: quién tiene más éxito en el trabajo, quién tiene el marido más guapo, la esposa más bella o los hijos más inteligentes, o quién es el mejor en deportes, ordenadores, ajedrez, etcétera. Su principal manera de reforzar su autoestima es *ganar* en la comparación (y en la competición si la hay). Por desgracia para ellos, esa búsqueda de superioridad puede agotarlos muchísimo y consumir sus posibilidades de lograr justamente las cosas que desean conseguir.

Comienzan a competir no porque deseen hacerlo, sino porque temen ser eclipsados por otros. Temen quedarse atrás y que los demás obtengan más atención y sean más solicitados que ellos. Entonces se obligan a hacer aún más, lo que es una enorme pérdida de tiempo y energía («He trabajado muchísimo preparando mi recital de piano, pero Mary Lou toca francamente bien esa pieza de Chopin. Será mejor que yo elija una pieza más difícil»).

Los Tres de la franja media no se limitan a competir con sus compañeros; suelen introducir competitividad en las relaciones en que esta no cabe, y ser muy destructivos, por ejemplo como padres que compiten con sus hijos o cónyuges que compiten entre sí. Lo irónico es que a pesar de su competitividad, tienden a buscar reconocimiento y validación justamente en las personas que desean eclipsar.

Lynn, profesora particular y consultora empresarial, comprende muy bien esto:

> “Si conoces el cuento infantil «El motorcito que podía», sabes cómo es estar dentro de mi personalidad tipo dínamo. Todo el tiempo y la energía que he dedicado en mi vida a hacer cosas, lo he hecho desde una postura competitiva, orientada al objetivo. Hacerlo todo lo más perfecto posible ha impulsado mi existencia desde que me enseñaron a sentarme en el orinal a los once meses. El combustible que me ha impulsado ha sido el miedo de no ser sobresaliente, el miedo a fracasar. Fracasar significa morir, ser tragada por un agujero negro; eso hay que evitarlo a toda costa.”

ACICATEARSE

En tu diario de trabajo interior explora las siguientes preguntas: ¿En qué aspectos te ves impulsado por el éxito y eres competitivo? ¿Por qué tienes los objetivos que persigues? ¿Te has metido en proyectos o trabajos que no te interesaban debido a la necesidad de sobresalir o competir? ¿Qué crees que ocurriría si «desaceleraras» un poco? ¿Cómo te las arreglas con el miedo y la ansiedad que te surge cuando te comparas con otra persona? ¿Qué sientes respecto a tus competidores? ¿Cómo has llevado o elaborado tus fracasos?

IMAGEN Y PRESENTACIÓN PROPIA

Sin llevar ninguna máscara de la que seamos conscientes, tenemos una cara especial para cada amigo.

OLIVER WENDELL HOLMES SR.

Desde sus más tiernos años, los Tres tienen la capacidad de adaptarse a los demás para presentar una imagen atractiva. En la franja media, esto puede manifestarse como un entusiasmo forzado o como una serena profesionalidad que proyecta el mensaje: «Lo controlo todo muy bien». Los mundos de la publicidad, la mercadotecnia, las ventas y la moda suelen promocionar esta imagen; son mundos en los que, al parecer, abundan los Tres. Muchos políticos, asesores, gurús en potencia y gente de negocios han sintonizado con este aspecto del estilo personalidad Tres, particularmente por su talento para interpretar una situación y su capacidad instintiva de actuar como se espera. Una persona tipo Tres es capaz de entrar en una habitación llena de gente, percibir al instante cómo está el ambiente y saber cómo actuar.

Dado que se los recompensa repetidamente por esta capacidad, adquieren tal pericia en adaptarse que se desconectan de su yo auténtico. Su sentido de identidad entonces continúa sin desarrollarse, y por ello resulta inalcanzable, tanto que muchas veces los Tres entre las franjas media e insana no saben quiénes son ni qué sienten más allá de su imagen. En lugar de expresar lo que realmente piensan o sienten, dicen y hacen lo que creen que es aceptable.

Si su imagen tiene éxito y los demás la aplauden, surge una situación totalmente nueva y mucho más peligrosa. El éxito de su imagen afirma su actuación o rendimiento, no su identidad esencial. Cuanto mayor es el éxito de su imagen, mayor es la tentación de continuar dependiendo de ella y de desarrollarla en lugar de desarrollarse ellos. La consecuencia es que dejan de lado y olvidan su corazón. Su verdadera identidad se convierte cada vez más en territorio desconocido, algo a lo que no desean prestar atención porque cuando miran en su interior sienten un vacío, un enorme agujero negro.

SATISFACER LAS EXPECTATIVAS

¿Qué imagen proyectas a los demás en estos momentos? ¿Y a ti mismo? ¿En el trabajo? ¿A tus amigos? ¿A tus padres? ¿A tus hijos? ¿A tus animales domésticos? ¿Es la misma imagen siempre? ¿Cómo te ves tú en relación a como crees que te ven los demás? ¿De qué modos concretos crees que tu imagen real es diferente de la que proyectas a los demás? ¿Cómo lo sabes? ¿Esa disparidad te ha causado conflictos con otras personas o problemas de algún tipo?

ENVOLVER EL YO COMO SI FUERA UNA MERCANCÍA

«Soy capaz de ser lo que desee ser.»

Cuando los Tres se sienten inseguros se protegen controlando aún con más cuidado su imagen. Gran parte de su comportamiento se convierte en lo que equivale a un juego de relaciones públicas. Comienzan a creer que la forma en que los perciben lo es todo. En lugar

de dedicar su energía al desarrollo de sus verdaderos talentos, la dirigen a controlar la impresión que causan en los demás; con el fin de encontrar una fórmula triunfadora, van a hacer, decir o ser cualquier cosa que favorezca sus objetivos o los salve de una posible humillación, ya sea aparentando modestia, facilitando un acuerdo acompañado por actitudes conciliatorias, o lo contrario.
Creer que siempre deben causar la mejor impresión posible les significa un enorme y agotador esfuerzo; es como si estuvieran perpetuamente en una entrevista para obtener un empleo. Los demás sólo pueden imaginarse la ansiedad y la inseguridad que los Tres deben reprimir para continuar funcionando; el miedo de decir o hacer lo incorrecto o equivocado es constante; en ningún momento pueden bajar la guardia; por lo tanto, nunca pueden ser verdaderamente espontáneos ni revelarse a sí mismos, no sea que se rían o desconfíen de ellos o los vean bajo una luz menos que favorable.
El problema es que estas personas se tratan como si fueran una mercancía («Tengo que venderme bien»). Como vimos al hablar de la infancia, en muchos casos el niño o la niña Tres fueron una prolongación de las necesidades narcisistas de otra persona. Aprendieron que sus verdaderos sentimientos y necesidades no contaban; sólo existían como objeto de admiración y deseo. El dolor que produce esto es tan enorme que deben desconectarse de sus corazones. Sin embargo, es el corazón el que nos capacita para discernir, de modo que cuando nos separamos del corazón nos separamos de nuestra conexión con la verdad. Entonces la verdad también se convierte en una mercancía que cambia para que dé resultado en cada momento.
Esta adaptación y esta desconexión implacables causan mucho sufrimiento a los Tres y a sus seres queridos, como cuenta Arthur, pastor religioso muy trabajador:
“He sido tan competitivo en el trabajo que he llegado a considerarme mejor que los demás y me he vuelto arrogante y distante. En casa me desconecto tanto emocionalmente que o bien me impaciento con mi mujer por no atenderme o me distancio como si ella no estuviera allí. Me preocupaba muchísimo lo que los demás pensaran de mí, aunque no sabría definir quiénes eran «los demás»; hace varios años descubrí que por la mañana me vestía para impresionar a un nebuloso grupo de profesionales de la ciudad a los que ni siquiera conocía ni tampoco me relacionaba.”

ADAPTACIÓN

Sé consciente de cuándo te adaptas a tu entorno o ambiente. ¿Cuántas veces al día lo haces? Observa las diferencias en tus formas de presentarte a tus amigos, compañeros de trabajo, familiares, etcétera. Fíjate cuándo empiezas a hablar con ciertas entonaciones o ritmos. Cuando captas esas adaptaciones, ¿qué efecto tienen en tu sentido de la realidad? ¿En tu conexión con tu corazón? Cuando te adaptas, ¿te sientes más o menos valioso?

MIEDO A LA INTIMIDAD

Mientras tratan de convencerse y convencer a los demás de que son tan perfectos, no pueden permitirse intimar demasiado con nadie; la intimidad permitiría que la otra persona se diera cuenta de que en realidad no es tanta la perfección y que en realidad no son las personas que dan la impresión de ser. En su interior, los Tres de la franja media saben que hay disparidad entre lo que son y lo que muestran al mundo, pero les aterra que alguien lo descubra. Temen que alguien se dé cuenta de la soledad, el vacío y la indignidad que sienten realmente, y esto refuerza sus inseguridades respecto a sí mismos. Cuanto más se acerca otra persona, mayor es el miedo de que vea sus puntos débiles a través de su armadura y los rechace. En lugar de correr el riesgo del rechazo, intentan darse ánimos y conseguir aún más éxitos para que la otra persona esté satisfecha con ellos (es decir, con su imagen) y no desconfíe ni amenace la relación.

Para mantener a las personas a una distancia prudente, y al mismo tiempo retener su atención y buena consideración, cultivan una especie de cordialidad profesional o un enérgico buen humor que reemplaza la verdadera intimidad y conexión. Debido a este miedo, un Tres de la franja media podría incluso guardar una cierta distancia de su cónyuge; su matrimonio podría parecer perfecto por fuera, aunque faltaría la verdadera intimidad y conexión emocional conyugal. Los Tres desean más la imagen de una relación perfecta que la sustancia de una verdadera, sobre todo si la intimidad significa arriesgarse a ser vulnerables o necesitados, o ser rechazados por no satisfacer las necesidades de la otra persona.

DEJARSE VER

Habla con una persona de confianza acerca de alguno de tus puntos vulnerables. Al hacerlo, céntrate en tus verdaderos sentimientos de vulnerabilidad. ¿Es desagradable? ¿Cómo es? ¿Qué te hace sentir respecto a la otra persona? ¿Qué temes que descubra?

NARCISISMO Y VANAGLORIA

«¿Qué he de hacer para que me admires?»

Cuanto más insano haya sido el ambiente que rodeó al Tres en su infancia, más afectado habrá quedado su sentido de valía personal y más difícil le será encontrarlo y retenerlo. Se ve obligado a buscarlo en la aprobación y aceptación de los demás, aunque la aprobación y la aceptación que reciba nunca conseguirán que se sienta valorado y valioso. La herida narcisista se manifiesta en una sobrecompensación, es decir, en vanagloria.

Según sea la profundidad de esa herida, los Tres de la franja media podrían formarse grandiosas expectativas de sí mismos. Simplemente, hacerlo bien no es suficiente; necesitan ser famosos e importantes de alguna manera, «grandes estrellas», conocidas y aplaudidas por algo. Claro que esto sólo allana el camino para frecuentes decepciones y sensaciones de humillación.

También podrían convertirse en seductores y dedicarse a rondar en busca de conquistas sexuales para reforzar su autoestima. Suelen vestirse y acicalarse de modos que atraigan la atención, pero reaccionan con hostilidad o indiferencia fingida si alguien les manifiesta admiración o los busca («Quiero que me mires, pero no voy a agradecértelo»). Les preocupa su reputación y cómo los reflejan las personas de su vida; no sólo deben ser atractivos y deseables ellos, sino también su cónyuge e hijos, sus amigos, e incluso sus animales domésticos, aunque lo ideal es que los demás no sean tan atractivos ni deseables como ellos.

Tawney recuerda:

> "En los momentos de mi vida en que me sentía más sola, más me esforzaba en ser «fabulosa»; recuerdo que era delgada como un junco, llevaba las uñas perfectas (postizas, por supuesto), iba muy bien maquillada, a la moda, con ropas caras y cubierta de pieles y diamantes (auténticos, por supuesto). Recuerdo que la gente me miraba pasmada, y yo no sentía nada. He comprendido que cuando estoy desconectada así de mí misma, rara vez tengo recuerdos para evocar. Creo que lo que me sirvió para salir de ese estado fue darme cuenta de que no tenía ningún recuerdo de él. Casi no tengo recuerdos de mi día de bodas, por ejemplo. El esfuerzo por armar mi pasado fue lo que me ayudó a conectar de nuevo conmigo misma."

DEJARSE DESCUBRIR

Cuando estás con otras personas en alguna reunión social, interésate primero por sus vidas, actividades y triunfos. Descubre qué tienen de interesante. Observa cómo esto les da la oportunidad de sentir curiosidad y acercarse a ti sin que te veas obligado a impresionarlos. Considera la posibilidad de que podrías caerles bien sin tener que impresionarlos. ¿Cómo te

hace sentir esa posibilidad?

REACCIÓN AL ESTRÉS: EL TRES VA AL NUEVE

Cuando aumenta el estrés, los mecanismos de compensación de los Tres de la franja media podrían desmoronarse, y esto los llevaría a manifestar inconscientemente algunas de las cualidades de los Nueve de la franja media a insanos. Los Tres están muy concentrados en tener éxito y se identifican con lo que hacen, de modo que ir al Nueve les sirve a modo de frenazo en su implacable carrera hacia el éxito.

Dado que están impacientes por dejar huella en el mundo y demostrarse que valen, es inevitable que generen estrés y conflictos en sus relaciones con los demás. En esos momentos es posible que aminoren la marcha, que sean más diplomáticos y acomodaticios, como los Nueve de la franja media. Los Tres y los Nueve aún querrán destacarse del rebaño, pero no demasiado. Se ponen un poco en segundo plano y se mezclan con los demás.

Como hemos visto, la búsqueda del éxito suele conducirlos a situaciones en que se ven obligados a hacer cosas que no les interesan. Aunque sean capaces de llevar esas situaciones durante periodos limitados, un tiempo más largo o incluso una profesión o una relación no basada en sus verdaderos deseos harán que se retiren o se disocien, como los Nueve. En lugar de ser eficientes, llenarán el tiempo con ajetreos y rutinas, con la esperanza de perseverar en las situaciones sin que estas los afecten demasiado. Aunque normalmente son rápidos y eficaces para hacer las tareas y en responder a los demás, el estrés los hace extrañamente poco reactivos y sumisos.

Sufrir fracasos o contratiempos importantes en la profesión puede ser particularmente aniquilador para los Tres. Durante esos intervalos se desilusionan de la vida y de sí mismos; aflora el vacío subyacente y parecen apáticos y agotados. En lugar de aprovechar su aplicación y diligencia para mejorar su situación, tienden a eludir las realidades de sus problemas y perder el tiempo en complacerse en fantasías y ensueños sobre su próximo gran éxito.

LA BANDERA ROJA: EL TRES EN DIFICULTADES

Si la persona tipo Tres ha sufrido una crisis grave sin contar con un buen apoyo o sin disponer de recursos de compensación, o si en su infancia sufrió nulos tratos constantes, podría atravesar el punto de choque y entrar en los aspectos insanos de su tipo.

Un revés que afecte gravemente su confianza en sí mismas conduciría a Cutas personas al horroroso reconocimiento de que han construido su vida sobre cimientos débiles o falsos. Podrían sentirse fracasadas o pensar que sus éxitos no tienen ningún sentido, o que lo que afirman de sí mismas es falso; algunos de estos temores pueden tener base en la realidad. Si la persona Tres legra reconocer la verdad de estos temores podría comenzar a cambiar su vida y avanzar hacia la salud y la liberación. Pero también podría esforzarse aún más en aferrarse a sus ilusiones o superioridad e intentar negar que está sufriendo o que tiene problemas («¡No tengo ningún problema! Me va estupendamente», «Haré lo que sea para seguir adelante»). Si persiste en esta actitud, podría pasar a los niveles insanos. Si en ti o en alguna persona conocida observas las señales de alarma del cuadro durante un periodo de tiempo prolongado (más de unas cuantas semanas), es muy aconsejable buscar orientación, terapia u otro tipo de ayuda y apoyo.

SEÑALES DE ALARMA

PATOLOGÍAS POSIBLES:

Trastorno de personalidad

► Agotamiento físico debido a una implacable adicción al trabajo.

► Creciente falsedad en la imagen propia, insinceridad y

narcisista, hipertensión, depresión (a veces con anhedonía), furor narcisista, carácter vengativo y comportamiento psicopático.	engaño. ► Falta de sentimientos y vacío interior. ► Ocultación del grado de malestar emocional. ► Celos y expectativas de éxito no realistas. ► Explotación y oportunismo. ► Episodios graves de cólera y hostilidad.

PRACTICAS QUE CONTRIBUYEN AL DESARROLLO DEL TRES

► En primer y principal lugar, aprende a darte cuenta de cuándo «actúas para deslumbrar», cuándo adoptas tu imagen en lugar de hablar y actuar con autenticidad. Es posible que te veas adoptando esta imagen cuando no hay nadie alrededor. Si bien tal vez no hay nada malo en la persona-fachada o personaje público que te has creado e incluso re convenga representarla de tanto en tanto, sólo el darte cuenta te dará la capacidad para *elegir* cuándo hacerlo. Sin saberlo, sirves a tu imagen.
► Igual que a los Ocho y a los Uno, te iría francamente bien tomarte un descanso de vez en cuando y darte tiempo para relajarte. En cuanto Tres, no eres muy rápido para captar cuándo el estrés te está afectando en exceso, y a veces es necesario que se presente un problema importante de salud o de pareja para que te des cuenta de que te estás excediendo. Detente de tanto en tanto a hacer respiraciones profundas durante el día y deja unos momentos el trabajo para observarte. ¿Estás nervioso o angustiado? ¿Te sientes solo? ¿Enfadado, furioso? ¿Abrumado? Podría parecerte que estos descansos te frenan, pero a la larga harán mucho por mantener tu bienestar emocional y físico, v es probable que te ayuden a realizar tus tareas con más facilidad.
► Busca personas de confianza con las que puedas hablar de tus ansiedades y vulnerabilidades. Normalmente los Tres no tienen dificultades para encontrar amigos y es posible que pasen un tiempo con ellos regularmente, pero eso no es lo mismo que encontrar personas con las que te sientas seguro y puedas hablar de lo que te hace sentir vulnerable, herido o temeroso. Busca personas con una sensibilidad semejante en este aspecto, y comprende que no tienes para qué decirlo todo de una vez. Revelar solamente cosas de poca importancia sobre cómo te sientes te servirá para abrirte de un modo que no te resulte peligroso (un buen psicoterapeuta puede ser muy útil en esto). Además, contrariamente a lo que crees, revelando algo de tu vulnerabilidad a amigos sanos harás que te quieran, no los decepcionarás.
► Los Tres se benefician mucho de la creatividad, sobre todo cuando esa creatividad es para ellos, no para un público. La pintura, la cerámica, la música, la escritura o el dibujo y el periodismo te ayudarán a conectar con tus sentimientos y a alinearte más contigo mismo. Incluso podría convenirte crear un espacio sagrado en tu casa para dedicarlo exclusivamente a la creatividad y al autodescubrimiento. ¡No debes permitir en ese lugar ninguna tarea relacionada con el trabajo! Es tu refugio ante las exigencias de tu vida, sobre todo ante las exigencias que tú te impones.
► Eres un tipo que se beneficiaría particularmente de la meditación, aunque los Tres no sois muy dados a meditar. Sentarse a «no hacer nada» no tiene mucho sentido para tu ego orientado al trabajo, pero para tu alma sí tiene mucho sentido. Y meditar dista mucho de no hacer nada. En realidad, aparte de criar hijos, es tal vez el mayor desafío con el que te puedes encontrar en tu vida. Ser capaz, simplemente, de *ser* es una importantísima consecución humana, pero para los Tres es una consecución especial. Si al principio parece difícil, usa tu disciplina y persevera; normalmente los Tres hacen progresos de modo repentino y a lo grande.
► Encuentra aspectos de tu vida en los que puedas ser útil como parte de un equipo, ¡pero no

como jefe del equipo! Aprender a cooperar y trabajar con otros sin necesitar ser el centro de atención no es fácil para los Tres, pero aporta satisfacciones inmensas e inesperadas. Podrías probar a hacer trabajo voluntario en un hospital, en un colegio o en una casa de retiro. Bien podría sorprenderte lo que se produce en ti mientras trabajas con otras personas, y no sólo en cuanto al compañerismo que se encuentra en esos trabajos, sino también en lo que atañe a tus sentimientos respecto a ti mismo. Podría generarte un fabuloso sentido de valía personal que nunca has creído posible.

APROVECHAMIENTO Y DESARROLLO DE LAS FUERZAS DEL TRES

«Me gusta ser yo.»

Los Tres sanos poseen auténtica autoestima, entendida en oposición a un narcisimo inflado. Su valoración realista y muy sincera de sí mismos y de sus vidas les da seguridad y una sana percepción de sus posibilidades. Podríamos decir que poseen un *amor propio* equilibrado, que también los capacita para amar a los demás libremente y sin condiciones. Este amor propio no se interrumpe fácilmente ni está en peligro porque se basa en una sincera evaluación de sus verdaderas capacidades, así como en el respeto a sus limitaciones. Casi no hace falta decir que los demás disfrutan y se benefician inmensamente de la compañía de una persona que posee estas admirables cualidades.

Dado que su autoestima es genuina, comprenden el valor de invertir en sí mismos y en su desarrollo: son ambiciosos, seguros y perseverantes, se cuidan físicamente y se ocupan de conocerse y llevar mejor sus asuntos. Siempre intentan encontrar nuevas formas de mejorar su vida y de enseñar a otros a desarrollarse.

«Invertir en sí mismos» puede ser literalmente gastar dinero, tiempo y energía en sí mismos, sin ser egocéntricos ni narcisistas. La sana inversión en uno mismo es necesaria si se quiere alcanzar algo valioso en la vida; hemos de tener buena educación, fijar nuestras prioridades y no desviarnos de nuestros objetivos. Los Tres se aplican de verdad a desarrollar las cualidades que tienen.

Además de invertir en sus talentos, los Tres sanos ayudan a los demás a ser mejores; usan su capacidad de entusiasmar y motivar a las personas a hacer más de lo que se creían capaces. Los Tres médicos, enfermeros, profesores o terapeutas suelen tener un efecto magnetizante en sus clientes y alumnos por el poder de su ejemplo. Un fisioterapeuta puede motivar a un niño discapacitado de quien ya no se espera que vuelva a caminar; un profesor de música, estimular a sus alumnos a superarse; un entrenador, dar a su equipo el placer de saber que han conseguido rendir al máximo.

Los Tres sanos también ponen sus dones y habilidades de presentación al servicio de buenas causas. En consecuencia, suelen ser modelos sobresalientes en lo que hacen. Muchas empresas y organizaciones emplean a Tres sanos para que las representen. Son buenos comunicadores y promotores, y saben presentar algo de modo atractivo y estimulante. Suelen ser muy eficaces en levantar la moral y el ánimo de la comunidad.

Eve es una formadora de empresa encantadora y afable:

> “La mayoría de los días me encanta ser tipo Tres porque logro que se hagan muchas cosas. Hace poco encaré un nuevo trabajo de la misma manera. Hice la ronda motivando a mi personal para que se sintiera parte de un equipo ganador. También logré que les subieran el sueldo a cinco. Ahora son tan leales que andarían sobre brasas por mí. Me consideran la mejor, lo cual me hace sentir fabulosa. Me encanta ser capaz de motivar a las personas a dar lo mejor de sí.”

Los Tres muy funcionales se aceptan a sí mismos y están orientados a su interior: son todo lo que parecen ser. Son modelos de honradez, simplicidad y autenticidad, muy estimulantes para

muchas personas. Se ven de modo realista, aceptan sus limitaciones y valoran sus dones sin tomarlo demasiad u en serio. Son tiernos, conmovedoramente auténticos y afectuosos, personas admirables que disfrutan de la admiración que reciben, pero no la necesitan.
Haber superado gran parte de las heridas narcisistas que recibió en sus primeros años ha conducido a Lynn a pensar de un modo totalmente diferente acerca de sí misma y de los demás:

> "Estoy impregnada de una presencia o brillo interior que emana hacia los demás; es magnética, atrae a las personas hacia mí sin que yo tenga que hacer ni lograr nada. Hace poco alguien me preguntó: «¿Siempre brillas así?». Me siento trascendente y al mismo tiempo muy humana, con los pies en el suelo."

EL CAMINO DE LA INTEGRACIÓN: EL TRES VA AL SEIS

Igual que los Seis sanos, los Tres se realizan y se conservan sanos aprendiendo a comprometerse con los demás y con objetivos que trasciendan sus intereses personales. Esto hace que desvíen la atención de la necesidad de sostener una imagen personal al deseo verdadero de sostener el desarrollo de algo superior a sí mismos. Los Tres en proceso de integración comienzan a descubrir una estima propia de modos que jamás habrían imaginado. Además, al colaborar con los demás, tanto en lo profesional como en sus relaciones, descubren la valentía y el sentido de orientación interior de los Seis sanos, lo que los capacita para manifestar más sus cualidades auténticas. La comunicación se hace sencilla, sincera y franca, no hay ninguna necesidad de encandilar a nadie.
Por mucho que trabajen, su búsqueda de validación mediante la consecución de objetivos no dictados por sus corazones jamás los recompensa. Pero ante su sorpresa, descubren una profunda satisfacción y sensación de valía personal en actos de generosidad y responsabilidad compartida, que nacen de honrar sus compromisos sinceros. Les conmueve profundamente lo que han creado con otras personas, y ven la belleza y bondad de lo que han hecho, al margen del aplauso que hayan recibido o no por sus obras. En esos momentos, sin pensar en sí mismos, comienzan a experimentar su verdaderas identidad y valía.
Los Tres de la franja media tienden a sentirse como solistas, capaces de motivar a los demás y de generar espíritu de equipo, pero fundamentalmente sienten que están solos. La carga de ser el héroe de la familia no les permitía buscar apoyo ni consuelo; al héroe no le está permitido necesitar mucha ayuda. Pero cuando se integran en el tipo Seis, comienzan a reconocer y aceptar la ayuda que encuentran en su vida, y tienen el valor de pedirla cuando la necesitan. Hacer esto suele producir un intenso miedo de ser incapaces y de decepcionar a los demás («Si supieran lo que siento me abandonarían»). Pero cuando aprenden a formar relaciones sólidas con personas elegidas, relaciones basadas en la confianza y el respeto mutuos, como hacen los Seis sanos, empiezan a realizar el viaje más intenso: descubrir la propia orientación y el apoyo interior.
Evidentemente, a los Tres no les va a servir de nada el intento de imitar los rasgos de un tipo Seis de la franja media; comprometerse en exceso e intentar desarrollar su identidad y seguridad mediante diversas afiliaciones sólo les refuerza la obsesión por la imagen y el rendimiento. Pero cuando comienzan a dejar de identificarse con sus actos y su rendimiento se manifiesta en ellos de forma natural la resistencia, el compromiso sincero y el valor de los Seis sanos.

TRANSFORMACIÓN DE LA PERSONALIDAD EN ESENCIA

Para liberarse, los Tres deben abandonar la creencia de que su valía depende de la buena consideración de los demás; sólo entonces pueden comenzar a ser auténticos y a dejarse

dirigir por su interior. Este es un camino difícil, aunque muy directo. Al principio sólo encuentran vacío y ausencia de sentimiento en el espacio del corazón, pero poco a poco, con paciencia y comprensión, logran abrirse al dolor y vergüenza que hay bajo la superficie. En la medida en que ven este sufrimiento, lo sanan y liberan, y sin darse cuenta exactamente de cuándo ni cómo ocurrió el cambio, van comprendiendo que son personas muy distintas a lo que habían imaginado. Libres de la carga de bailar al ritmo de las expectativas de los demás, encuentran una inmensa libertad, una gran ligereza para ir en pos de los deseos de su corazón.
Los Tres han de entender con mucha claridad que deben quitarse la máscara y reconocer la sensación de vacío interior si desean que haya curación. La gracia salvadora es, ciertamente, que en el yo esencial no hay ningún vacío interior. Cuando cae la máscara, el aparente vacío se llena desde dentro; es como si la máscara ejerciera una presión que mantiene reprimido al verdadero yo; quitada la máscara, el verdadero yo no puede hacer otra cosa que revelarse. En lugar de descubrir que están vacíos y no valen nada, descubren que simplemente están menos desarrollados en ciertos aspectos (a la vez que permanecen los aspectos que ya están muy evolucionados). Para embarcarse en este viaje de autodescubrimiento y revelación hace falta valor e, idealmente, el apoyo del cónyuge, un buen amigo, un terapeuta o un pastor o asesor religiosos.
Tawney explica el cambio que puede significar esto:

> "La diferencia es que ahora tomo decisiones yo sola, basándome en lo que de verdad necesito y no en lo que me hace más «deseable». He dejado de necesitar ser «la mejor» para nadie fuera de mí misma. Soy capaz de expresar mis emociones libremente, sin preocuparme de lo que van a pensar de mí, y me doy permiso para parecer lo que deseo, sin juzgarme. En cierto modo me siento más tierna. Durante la mayor parte de mi vida irradiaba mi tipo de personalidad, era una Tres típica. Ahora soy sólo yo."

Cuando están dispuestos a arriesgarse a perder la aprobación de los demás para seguir los dictados de su corazón, los Tres pueden ser las personas sobresalientes que siempre desearon ser. Cualquier cantidad de amor o admiración que reciban les llega al fondo del alma, haciendo posible que florezca un nuevo y hermoso jardín.
Terapeuta en los últimos años, Marie ha conocido este importante secreto:

> "Toda mi identidad estaba atrapada en hacer y, por supuesto, en triunfar. Mientras no aprendí a simplemente ser, pocas esperanzas había de sinceridad y autenticidad. [...] Siempre fui lista, competente y capaz. Lo sigo siendo, pero ahora no es tan importante para mí hacerlo bien. Me importa más ser fiel a lo que tiene verdadero valor para mí."

Una vez que su centro de gravedad ha pasado desde Riera de sí mismos a su interior, la sensación de estar realmente guiados por sus corazones no se parece en nada a la que habían experimentado antes. Una vez que la han probado, no es fácil que vuelvan a cambiarla por nada.

EL SURGIR DE LA ESENCIA

Cuando logran conectar de nuevo con sus corazones, los Tres sanos son ejemplos del don esencial de la *autenticidad,* más que ningún otro tipo. Su comportamiento es auténtico; no tratan de ser ni más ni menos de lo que son realmente. Se vuelven sencillos y accesibles, revelándose tal como son con sinceridad y humildad.
Ser auténtico no significa ser brutalmente franco; ser auténtico significa manifestarse tal como uno es en cada momento. Cuando los Tres están presentes, son sencillos y capaces de decir la verdad que les sale directamente del corazón. A primera vista, tal vez no parezca que esto sea

una gran consecución, pero si lo pensamos, comprenderemos con qué poca frecuencia estamos verdaderamente presentes en los demás de esta manera.
Cuando los Tres aprenden a abrazar su autenticidad, empiezan a salir a la luz sus cualidades esenciales. Es difícil explicarlo, no porque sea algo muy abstracto, sino porque es tan fundamental a nuestra existencia que tendemos a estar ciegos ante ello. Tal vez la mejor palabra para definirlo es *valía,* el hecho de que *somos valiosos porque existimos.*
Esta idea se opone abiertamente a la cultura popular, que insiste en que sólo valemos si tenemos unos ciertos ingresos o ciertas cualidades físicas o una cierta edad o historial profesional. Pero todas estas comprensiones más superficiales de la valía son sustitutos creados por la personalidad, que está desconectada de la realidad de su Ser, la fuente de todo valor verdadero.
Si nos paramos a considerarlo, somos nosotros quienes empapamos de valor las cosas que valoramos. Tal vez ser actor o actriz proporcione a alguien autoestima; pero en opinión de otra persona, esa misma profesión carece de sentido o es trivial; su autoestima podría depender de tener cierta cantidad de dinero en el banco. Los valores no sólo varían de persona en persona sino que además cambian en el curso de nuestra vida. Evidentemente, el común denominador en todo esto somos *nosotros.* En efecto, proyectamos nuestro valor esencial a un trabajo, una persona, un objeto o una actividad y luego intentamos recobrar el sentido de valía poseyendo todo ello. Pero esto nunca da resultados.
Cuando conectamos con nuestra valía esencial sabemos que es una parte intrínseca a nuestra verdadera naturaleza. No podemos ser sin valor, sólo olvidamos que está allí. Todos los sufrimientos, las humillaciones y los problemas no disminuyen en nada el valor esencial de una persona; como mucho, sólo modifican a la persona y le dan oportunidad de mayor expansión, aceptación y entendimiento. Así, cuando los Tres son capaces de percibir directamente su valor esencial, se liberan de la implacable búsqueda de autoestima mediante consecuciones. Esto les da el tiempo y el espacio para vivir con grandeza de espíritu, una vida de amor, abundancia y portento.

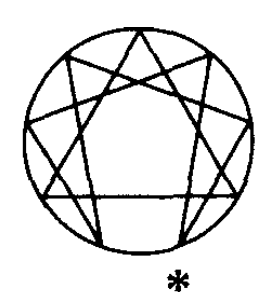
Suma los puntos de las quince afirmaciones para el tipo Uno. Tu resultado estará entre 15 y 75 puntos. Las siguientes orientaciones podrían servirte para descubrir o confirmar tu tipo de personalidad.

- ► 15 Probablemente no eres un tipo combativo (ni Tres, ni Siete, ni Ocho).
- ► 15 - 30 Probablemente no eres tipo Tres.
- ► 30 - 45 Es muy probable que tengas problemas o rasgos tipo Tres o un progenitor tipo Tres.
- ► 45 - 60 Es muy probable que tengas un componente Tres.
- ► 60 - 75 Es muy probable que seas tipo Tres (pero podrías ser otro tipo si este lo encuentras demasiado limitado).

Es muy posible que los Tres se identifiquen erróneamente ya como tipo Cinco, Uno u Ocho. Los tipos Ocho, Siete y Nueve tienen muchas probabilidades de identificarse mal como tipo Tres.

CAPITULO 10

TIPO CUATRO: EL INDIVIDUALISTA



EL ARTISTA
EL ROMÁNTICO
EL MELANCÓLICO
EL ESTETA
LA VÍCTIMA TRÁGICA
EL ESPECIAL

Todo arte es un especie de confesión más o menos oblicua. Todo artista, si quiere sobrevivir, se ve obligado al final a contar toda la historia, a vomitar la angustia.
JAMES BALDWIN

Al fin y al cabo la grandeza del arte resida tal vez en la tensión perpetua entre la belleza y el dolor, el amor humano y la locura de la creación, la insoportable soledad y la agotadora multitud, el rechazo y el consentimiento.
ALBERT CAMUS

La felicidad es beneficiosa para el cuerpo, pero es la aflicción la que desarrolla los poderes de la mente.
MARCEL PROUST

Es mejor beber de aflicciones profundas que catar los placeres superficiales.
WLLLIAM HAZLITT

Hay que ser un genio para gimotear de modo atractivo.
E SCOTT FITZGERALD

El ITA Riso-Hudson
Identificador de Tipo según actitudes.

Pon puntos, de 1 a 5, a cada una de las afirmaciones siguientes, según sean verdaderas o aplicables a tí.
1..... *No siempre*
2..... *Rara vez cierto*
3..... *Algo cierto*
4..... *Generalmente cierto*
5..... *Muy cierto*

__ 1. Muchos me consideran una persona enigmática, difícil y contradictoria, ¡y eso me gusta de mí!

__ 2. Tiendo a obsesionarme con mis sentimientos negativos un buen tiempo antes de liberarme de ellos.

__ 3. Suelo sentirme solo, incluso cuando estoy con personas amigas.

__ 4. Si me critican o entienden mal, tiendo a cerrarme en mí mismo y a ponerme de mal humor.

__ 5. Me cuesta participar en proyectos si no tengo el control creativo.

__ 6. Tiendo a no seguir las reglas ni las expectativas porque quiero poner mi sello especial en todo lo que hago.

__ 7. Según muchos criterios, soy bastante dramático y temperamental.

__ 8. Tiendo a pasar bastante tiempo imaginando situaciones y conversaciones que no han ocurrido necesariamente.

__ 9. Ansío que alguien me rescate y me arranque de toda esta monotonía.

__ 10. Cuando las cosas se ponen difíciles, tiendo a desmoronarme y renunciar; tal vez tiro la toalla con demasiada facilidad.

__ 11. Soy capaz de perdonarme casi cualquier cosa, menos el mal gusto.

__ 12. Por lo general, no me gusta trabajar demasiado cerca de los demás.

__ 13. Conocerme a mí mismo y ser fiel a mis necesidades emocionales han sido motivaciones muy importantes para mí.

__ 14. No me gusta tomar el mando ni obedecer órdenes.

__ 15. Soy muy consciente de mis intuiciones, tenga o no el valor para seguirlas.

Al final del capítulo, encontrarás la tabla de resultados.

TIPO DE PERSONALIDAD CUATRO: EL INDIVIDUALISTA

► MIEDO BÁSICO: No tener identidad ni importancia personal.
► DESEO BÁSICO: Descubrirse a sí mismo y su importancia; crearse una identidad a partir de su experiencia interior.
► MENSAJE DEL SUPERYÓ: «Vales o estás bien si eres fiel a ti mismo».

EL TIPO SENSIBLE, RESERVADO, EXPRESIVO, DRAMÁTICO, ENSIMISMADO Y TEMPERAMENTAL

Hemos llamado *el individualista* a este tipo porque los Cuatro mantienen su identidad considerándose fundamentalmente diferentes a los demás. Creen ser distintos a los demás seres humanos y que, por lo tanto, nadie puede comprenderlos ni amarlos lo suficiente. Suelen pensar que poseen talentos únicos, dones especiales, fuera de serie, pero también que tienen desventajas o defectos únicos. Más que cualquier otro tipo, los Cuatro conocen muy bien sus diferencias y deficiencias personales y se centran en ellas.

Los Cuatro sanos son sinceros consigo mismos: reconocen todos sus sentimientos y son capaces de ver sus motivos, contradicciones y conflictos emocionales sin negarlos ni edulcorarlos. Es posible que no les guste lo que descubren, pero no intentan racionalizar sus estados; tampoco tratan de ocultarlos, ni a ellos mismos ni a los demás. Están dispuestos a revelar cosas muy personales que podrían ser vergonzosas, porque están resueltos a comprender la verdad de sus experiencias, para descubrir quiénes son y hacer las paces con su historia emocional. Esta capacidad también les permite resistir el sufrimiento con serena fuerza. El conocimiento de su naturaleza más oscura les hace más fácil procesar experiencias dolorosas que podrían abrumar a otros tipos.

De todos modos, los Cuatro suelen decir que creen que les falta algo, aunque tal vez les cueste identificar exactamente qué es. ¿Fuerza de voluntad? ¿Soltura o naturalidad social? ¿Seguridad en sí mismos? ¿Tranquilidad emocional?; todo esto lo ven en los demás, aparentemente en abundancia. Con tiempo y suficiente perspectiva, por lo general reconocen que son inseguros respecto a *aspectos de su imagen,* su personalidad o la estructura de su ego. Creen que carecen de una identidad clara y estable, en particular de una «fachada social» con la que se sientan a gusto.

Si bien es cierto que suelen sentirse diferentes de los demás, en realidad no desean estar solos. Es posible que en reuniones sociales se sientan incómodos o tímidos, pero desean intensamente conectar con personas que los comprendan, a ellos y a sus sentimientos. Los Cuatro son los «románticos» del eneagrama; ansían que entre alguien en su vida que valore su yo secreto, el que han sustentado y ocultado del mundo. Si pasa el tiempo y esa validación continúa inalcanzable, la persona Cuatro comienza a construirse la identidad en torno a *lo distinta que es de los demás.* Esa persona «distinta», por lo tanto, se consuela convirtiéndose en porfiada individualista: todo ha de hacerlo sola, a su manera, según sus normas o condiciones. El mantra del tipo Cuatro se convierte en «Yo soy yo. Nadie me comprende. Soy diferente y especial», al mismo tiempo que en secreto desea poder gozar de la soltura y seguridad de que disfrutan otros.

Es característico en los Cuatro tener problemas con una imagen propia negativa y una autoestima baja. Y tratan de compensarlo cultivando un yo de fantasía, una imagen idealizada que construyen ante todo en su imaginación. Un Cuatro que conocemos nos ha dicho que pasa la mayor parte de su tiempo libre escuchando música clásica imaginándose que es un excelente concertista de piano, estilo Vladimir Horowitz. Lamentablemente, su dedicación a practicar dista mucho de la de su imagen de fantasía, y suele pasarlo muy mal cuando le piden que toque. Si bien sus dotes reales no son pocas, son causa de vergüenza.

A lo largo de la vida, los Cuatro podrían probarse varias identidades diferentes para encontrar la talla, basándose en estilos, preferencias y cualidades que admiran en otras personas. Pero bajo la superficie siguen sintiéndose inseguros respecto a quiénes son realmente. El problema es que en gran parte basan su identidad en sus sentimientos; cuando miran su interior encuentran reacciones emocionales caleidoscópicas, siempre cambiantes. En realidad, perciben con mucha exactitud una verdad de la naturaleza humana: que es dinámica y siempre cambiante. Pero dado que desean crearse una identidad estable y fiable a partir de sus emociones, intentan cultivar solamente ciertos sentimientos y rechazan otros. Se identifican con algunos sentimientos y con otros no: «Ese soy yo, ese no soy yo». Creen que son fieles a sí mismos tratando de retener y expresar ciertos estados de ánimo.
Uno de los grandes desafíos que enfrentan los Cuatro es aprender a liberarse de los sentimientos del pasado; tienden a alimentar sus heridas y a aferrarse a los sentimientos por las personas que los han herido. En realidad, es posible que se aterren tanto a sus deseos y decepciones que sean incapaces de ver los muchos tesoros que tienen en su vida.
Leigh es una madre que trabaja y ha combatido con estos sentimientos difíciles durante muchos años:

> “Me desmorono cuando salgo al mundo. He tenido una serie de relaciones desastrosas. He odiado la bondad de mi hermana, he odiado la bondad en general. Pasé años sin alegría en mi vida, con sonrisas fingidas porque no me salían sonrisas verdaderas. He deseado de forma constante cualquier cosa fuera de mi alcance. Mis deseos jamás se cumplían porque, lo comprendo ahora, me aferró «al deseo» y no a ningún resultado concreto.”

Hay un cuento sufí sobre un perro viejo al que habían maltratado muchísimo y estaba a punto de morirse de hambre. Un día encontró un hueso, lo llevó a un lugar seguro y empezó a roerlo; tenía tanta hambre que estuvo muchísimo rato masticando el hueso hasta que le sacó todo el alimento posible. De pronto, un anciano bondadoso vio al perro con su patético hueso y empezó a ponerle comida calladamente. Pero el pobre animal estaba tan apegado a su hueso que se negó a soltarlo y muy pronto murió de inanición.
Los Cuatro tienen ese mismo problema; mientras creen que hay en ellos algo fundamentalmente malo no se permiten experimentar ni disfrutar de sus muchas cualidades; reconocer esas cualidades sería perder su sentido de identidad (víctima que sufre) y quedar sin una identidad personal relativamente constante (su miedo básico). Los Cuatro crecen aprendiendo a ver que gran parte de su historia no es cierta, o por lo menos que ya no es cierta. Los viejos sentimientos comienzan a desaparecer cuando dejan de contarse a sí mismos su vieja historia, que ya es inaplicable a su situación actual.

LA PAUTA INFANTIL

Ten presente, por favor, que la pauta infantil que describimos aquí no es causa del tipo de personalidad. Más bien describe las tendencias que observamos en la primera infancia y que tienen una influencia importante en las relaciones del tipo en su edad adulta.

Los Cuatro consideran que no se parecen a sus padres; muchos dicen haber fantaseado que en el hospital los cambiaron por error, o que son huérfanos o hubo algún tipo de sustitución. Esto suelen expresarlo como el sentimiento de que sus padres no los «veían», de que no conectaban con ellos o viceversa. Desde el punto de vista psicológico, creen que no tuvieron un buen reflejo, o por lo menos el reflejo de las verdaderas cualidades y talentos que podían formar parte de su identidad en desarrollo (en la teoría de los sistemas familiares, tienden a identificarse con el papel del hijo extraviado/perdido) .

La consecuencia es que creen que tiene que haber algo tremendamente equivocado en ellos, lo cual los lanza a una «búsqueda de sí mismos» que puede durar toda la vida. Piensan: «Si no me parezco a mis padres y no me veo en ellos, ¿quién soy entonces?». Esto también los predispone a concentrarse en lo que les falta, lo que les falta en sí mismos, en su vida y en sus relaciones. Se sienten abandonados e incomprendidos por sus padres, y después, por otras personas importantes.
Hannah trabaja de administradora en una universidad. Es esposa y madre muy amada, pero de todos modos sufre periódicamente del sentimiento de alienación de su tipo:

> Muy pronto aprendí a no depender de mi madre, a jugar sola y a buscar mis propias soluciones. Mi padre, que para empezar no tenía muy claro si deseaba tener hijos, comenzó a viajar muchísimo cuando yo estaba en enseñanza primaria, de modo que experimenté más abandono aún.

A consecuencia de esta pauta, los Cuatro reaccionan con fuerza a las personas que activan ese deseo de reflejarse, de ser vistos y valorados por quienes son. En el fondo, siempre buscan a la madre y al padre que creen que no tuvieron. Es posible que idealicen a otras personas como «salvadores» que los rescatarán de su lamentable situación. Pero con la misma facilidad suelen .sentirse decepcionados y furiosos con los demás por abandonarlos o por no ver como es debido sus sufrimientos y esfuerzos personales. Consideran a la otra persona fuente de amor y belleza, cualidades que ellos creen no tener, lo cual los expone a la expectativa de que sea la otra persona quien los complete y al miedo terrible de ser abandonados; las personas que no encajan en uno de estos marcos posibles tienden a interesar muy poco a los Cuatro de la franja media; es como si quienes no les produjeran fuertes reacciones emocionales fueran algo menos reales.
Debido a las dudas sobre su identidad, tienden a jugar al «escondite» con los demás: se esconden, pero con la esperanza de que se advierta su ausencia. Intentan ser misteriosos e inspirar curiosidad, para atraer a alguien que se fije en ellos y los redima con su amor. Pero la ocultación y la revelación se alternan, y se pueden expresar con tal intensidad y necesidad que, sin darse cuenta, ahuyentan al ansiado salvador. Mientras no reconozcan esta pauta y vean lo poco realistas que son sus expectativas para con sus íntimos, corren el peligro de alejarlos con sus exigencias emocionales.

LOS SUBTIPOS ALAS

EL CUATRO CON ALA TRES: EL ARISTÓCRATA

Ejemplos
Jeremy Irons, Jackie Onassis, Tennessee Williams, Judy Garland, Vivien Leigh, Sarah McLachlan, El Artista (ex «Prince»), Martha Graham, «Blanche DuBois».

Sano. Las personas de este subtipo combinan la creatividad y la ambición, el deseo de mejorar y la idea de alcanzar objetivos, que suelen tener que ver con el progreso personal. Son más sociables que las personas del otro subtipo, y desean a la vez tener éxito y distinguirse. Sienten la necesidad de comunicarse y participar a los demás sus esfuerzos creativos, de modo que se preocupan de encontrar el modo de expresión adecuado y de evitar cualquier cosa desagradable o de mal gusto. Crean teniendo en mente un público.
Medio. Estas personas son más tímidas y más conscientes de los problemas respecto a su valía personal y de la impresión que causan en los demás que las del otro subtipo. Desean reconocimiento, de sí mismas y de su trabajo, y ponen más esfuerzo en todo lo que tiene que ver con su modo de presentarse y cosas afines. Son más prácticas, pero también más

derrochadoras, les gusta el refinamiento, la cultura, la sofisticación; se consideran de clase alta, elegantes, y les interesa la aceptación social. Pueden ser competitivas y desdeñosas con los demás; la grandiosidad y el narcisismo se manifiesta más franca y directamente.

EL CUATRO CON ALA CINCO: EL BOHEMIO

Ejemplos
Bob Dylan, Anne Rice, Allen Ginsberg, Alanis Morrisette, Edgar Allan Poe, Johnny Depp, Sylvia Plath, James Deán, Ingmar Bergman.

Sano. Las personas de este subtipo tienden a ser muy creativas, combinando emotividad e introspección con perceptividad y originalidad. Menos interesadas en la aceptación y la posición sociales que las del otro tipo, son muy personales e idiosincrásicas en su expresión; crean más para sí mismas que para un público. Disfrutan más del proceso de creatividad y descubrimiento que de la presentación, y son muy exploratorias. Para bien o para mal, normalmente desafían las convenciones y la autoridad, transgrediendo las reglas siempre que hay conflicto de autoexpresión.
Medio. Más introvertidas y reservadas socialmente que las del otro subtipo, estas personas tienden a vivir más en su imaginación. El mundo real les interesa menos que los paisajes interiores que se crean. Se sienten atraídas por lo exótico, lo misterioso y lo simbólico, y suelen tener un estilo personal excéntrico, insólito. Prefieren ambientes callados y adoptan estilos de vida minimalistas. Pueden ser extraordinariamente reservadas, y suelen considerarse rebeldes independientes. Podrían tener luminosos relámpagos de percepción o conocimiento, pero les cuesta hacer esfuerzos sostenidos en el mundo real.

LAS VARIANTES INSTINTIVAS

EL INSTINTO DE CONSERVACIÓN EN EL CUATRO

El sensual. En la franja media, los Cuatro autoconservadores tienden a ser los más prácticos y materialistas de este tipo. Les encantan las cosas más exquisitas de la vida y desean estar rodeados de objetos bellos. Están muy conectados con la sensualidad del mundo material y les gusta cultivar un «nido» lleno de objetos que tengan a la vez atractivo estético y alguna resonancia emotiva. Así, les conmueve recibir regalos y su simbolismo, y les encanta hacer regalos, por ejemplo rosas al ser amado. También suelen ser los Cuatro más introvertidos; tener un entorno cómodo y estético los apoya durante los periodos de aislamiento social. Suelen ser muy exigentes, incluso obsesivos, respecto a su entorno físico; desean texturas tranquilizadoras, iluminación ambiental y temperatura agradable.
Llega finalmente un momento en que el deseo de intensidad emocional comienza a obstaculizar el buen funcionamiento de la vida básica. Suelen adoptar la actitud de olvidar toda precaución, que proviene del entusiasmo de estar con algún tipo de euforia temporal. En el otro extremo, tienden a complacerse con el fin de aliviar los bajones emocionales. En cualquier caso, normalmente dejan que sus caprichos dirijan su comportamiento. Es posible que intenten llevar un estilo de vida encumbrado a expensas de su seguridad y bienestar físicos (comprar cosas caras cuando aún no han pagado el alquiler). Podrían convertirse en divos frustrados que ansían comidas exquisitas y lujos. Con frecuencia caen en malos hábitos alimentarios y de salud, quedándose hasta la madrugada viendo películas, escuchando música, bebiendo y comiendo en exceso, como diciendo: «¿Qué más da?». Los hábitos de autocomplacencia son compensaciones por una vida no vivida.
En la franja insana, los Cuatro autoconservadores son muy propensos al alcoholismo y la

drogadicción. Se sienten atraídos por situaciones que minan la estabilidad de su vida, incluso por el peligro (como la proverbial polilla a la luz), enredándose en aventuras amorosas ilícitas y relaciones destructivas. De modo similar, pueden ser muy irresponsables y mostrar una despreocupación total por ganarse la vida, y olvidar incluso que tienen la necesidad de ganarse el sustento. Abrumados emocionalmente es posible que no se tomen la molestia de acudir al trabajo o de pagar sus facturas. Es común el comportamiento destructivo de larga duración con abuso de drogas y descuido de su persona.

EL INSTINTO SOCIAL EN EL CUATRO

El distinto. En la franja media de las tres variantes instintivas, los Cuatro sociales son los que más se consideran distintos a los demás, totalmente únicos. Experimentan este ser únicos como un don que aportan a los demás y como la carga que deben sobrellevar. No es de extrañar que también tiendan a ser los más activos y comprometidos socialmente; ansían relacionarse y formar parte del mundo social, pero suelen creer que no saben hacerlo. Como los Tres, viven comparándose con otros, aunque siempre se sienten en desventaja. Desean pertenecer al grupo de los bellos, los elegantes, la élite, pero dudan de su capacidad de estar a la altura.

El sentimiento de vergüenza en los ambientes sociales los lleva finalmente a creer que no saben funcionar como personas normales. Envidian la felicidad de otros, a la vez que los rechazan por considerarlos toscos e insensibles. Con frecuencia adoptan una imagen atractiva y exótica para encubrir sus inseguridades; muchos se sienten atraídos hacia grupos de estilos de vida alternativos para compensarlo («Busco solaz entre los demás distintos». Los *beatniks* de los años cincuenta o la cultura rock gótica de los ochenta y noventa son ejemplos de esto).

Algunos Cuatro sociales podrían buscar el éxito agresivamente para compensar la fastidiosa sensación de incapacidad («Ahora ya no se burlarán de mí»). Reaccionan con intensidad a cualquier comentario sobre ellos, y muchas veces analizan conversaciones pasadas en busca de indicios de desaire. Lo irónico es que al mismo tiempo podrían defender sus defectos y sentir sus desventajas («Claro que soy reservado ante la ordinariez y el egoísmo, pero de todos modos deseo que alguien me ame»).

En la franja insana, el miedo al rechazo puede conducir a los Cuatro sociales a retirarse casi por completo de las relaciones con otros. La vergüenza y la expectativa de humillación los invade de tal forma que no desean arriesgarse a dejarse ver. Al mismo tiempo, sus inseguridades los hacen incapaces de trabajar de modo constante. En consecuencia, se vuelven muy dependientes de familiares, amigos y otras personas importantes en su vida. El aislamiento y las fantasías de consecuciones podrían ser causa de que desperdiciaran su vida.

EL INSTINTO SEXUAL EN EL CUATRO

Enamoramiento. En la franja media, los Cuatro sexuales son los que mejor ilustran el romanticismo, la intensidad y el anhelo de un salvador que caracteriza a este tipo. Pueden ser dulcemente vulnerables e impresionables, pero también agresivos y dinámicos, sobre todo en su modo de expresarse. Tienen un componente voluntarioso, en apariencia extrovertido; a diferencia de las otras dos variantes, no dejan que sus fantasías románticas sigan siendo fantasías mucho tiempo. A menudo turbulentos y tempestuosos, su vida emocional gira en torno a la persona que los atrae. Pueden coexistir en ellos sentimientos intensos de admiración, ansias y odio por el objeto de su deseo. Sensuales y seductores, también pueden ser celosos y posesivos como los Dos, y desean ser la única persona importante en la vida del otro. Suelen tener serias dudas respecto a ser deseables, de modo que se afanan en adquirir habilidades o talentos que los hagan aceptables (ser grandes artistas o estrellas, por ejemplo), y se sienten

agraviados por aquellos que lo logran.

		Expresión clave	
SANO	Nivel 1	*Adhesión a la vida, superación*	Abandonan la creencia de que tienen más defectos que los demás y así se liberan de su ensimismamiento. También consiguen su deseo básico, que es descubrirse y conocer su trascendencia, con lo que se solucionan los problemas de identidad y estabilidad. Se renuevan, son redentores y reveladores.
	Nivel 2	*Introspección, sensibilidad*	Centran la atención en sus sentimientos y preferencias para establecer un claro sentido de identidad. Imagen propia: «Soy sensible, diferente y consciente de mí mismo».
	Nivel 3	*Expresivo, creativo*	Refuerzan su imagen expresando su individualidad mediante acciones creativas. Son elocuentes y sutiles; exploran sus sentimientos e impresiones y encuentran formas de comunicarlos a los demás. Su creatividad es muy personal, pero suele tener consecuencias universales.
MEDIO	Nivel 4	*Romántico, individualista*	Comienzan a temer que sus cambiantes sentimientos no los sostendrán a ellos ni a su creatividad, de modo que usan la imaginación para prolongar e intensificar sus estados de ánimo. Refuerzan su individualidad con fantasía y estilo y comienzan a soñar que alguien los rescatará.
	Nivel 5	*Ensimismado, temperamental*	Temen que los demás no ios reconozcan ni los valoren, a ellos ni a su calidad de únicos, de modo que se muestran inaccesibles, y ponen a prueba a los demás para comprobar si de verdad están interesados en ellos. Reservados, tímidos y melancólicos» creen que su fragilidad les atraerá un salvador y mantendrá a raya a los demás.
	Nivel 6	*Autocomplaciente, decadente*	Creen que las exigencias de la vida los obligarán a renunciar a sus sueños, y temen que nunca nadie los salvará. Creen que están desaprovechando la vida y envidian la estabilidad de otros, de modo que se eximen de «cumplir las reglas», volviéndose sensuales, presumidos e improductivos.
INSANO	Nivel 7	*Odioso, apartado*	Temen estar desaprovechando la vida y eso podría ser cierto. Para salvar su imagen rechazan a todos los que no apoyen su opinión de si mismos o no atiendan , a sus exigencias emocionales. La ira reprimida es causa de depresión, apatía y cansando permanente.
	Nivel 8	*Autorechazo, depresión clínica*	Están tan desesperados por ser las personas de sus fantasías que detestan todo lo que en ellos no corresponde a esas fantasías. Se odian y odian a los demás por no salvarlos. Es posible que saboteen cualquier cosa buena que quede en sus vidas,
	Nivel 9	*Desesperación, negación de la vida*	Comprender que han desperdiciado su vida por ir en pos de fantasías inútiles es demasiado para los Cuatro insanos. Podrían intentar que los rescataran de estas situaciones mediante comportamientos destructivos o, sencillamente, poniendo fin a su vida para escapar a la percepción negativa de sí mismos. Algunos podrían cometer un crimen pasional.

La envidia también es muy visible en esta variante. Surgen problemas en sus relaciones románticas porque suelen enamorarse de personas cuyas cualidades admiran o desean para sí mismos, y luego acaban envidiando, resentidos, a la persona amada justamente por tener esas cualidades; la idealización de la otra persona suele trocarse rápidamente en rechazo, a causa de sus defectos más insignificantes. Al mismo tiempo, suelen sentirse atraídos por personas que, por uno u otro motivo, son inalcanzables; podrían pasarse mucho tiempo ansiando tener a la persona deseada y detestando a cualquiera que consiga su atención.
En la franja insana, una fuerte envidia hacia los demás podría llevar a deseos de sabotearlos con el fin de vengarse. Los Cuatro sexuales insanos viven inconscientemente el adagio «acompañado en la desgracia» («Si yo sufro, tú también»); podrían generar competiciones y rivalidades y sentir que está totalmente justificado provocar la ruina de sus rivales o herir a quienes los han decepcionado (nos viene a la mente la envidia que sentía Salieri de Mozart, por ejemplo). Son propensos a rápidos cambios de sentimientos hacia otras personas, incluso hacia sus protectores y seres queridos. Este caos emocional podría inducirlos a precipitados actos de violencia contra sí mismos o contra las personas que creen que les han frustrado sus necesidades emocionales.

LAS DIFICULTADES PARA CRECER DE LOS CUATRO

Los siguientes son problemas que la mayoría de las personas tipo Cuatro experimentarán en algún momento de sus vidas. Observar estos comportamientos, «sorprendernos en el acto», y simplemente ver nuestras reacciones subyacentes habituales a lo que nos presenta la vida harán mucho para liberarnos de los aspectos negativos de nuestro tipo.

LA LLAMADA A DESPERTAR PARA EL TIPO CUATRO: USAR LA IMAGINACIÓN PARA INTENSIFICAR LOS SENTIMIENTOS

> *Es terriblemente divertido comprobar por cuántos climas diferentes de sentimientos puede pasar uno en un día.*
>
> ANNE MORROW LINDBERGH

Los Cuatro basan su identidad en sus estados de ánimo internos («Soy lo que siento»), de modo que tienden a examinar sus sentimientos más que los otros tipos (por lo general, están más sintonizados con sus reacciones emocionales ante una experiencia que con la propia experiencia).

Pero lo único seguro respecto a sus sentimientos es que siempre cambian. Esto presenta un problema: *si su identidad se apoya en los sentimientos y estos varían siempre, entonces su identidad es siempre variable.* El modo que tienen de resolver este dilema es cultivar los sentimientos con que se identifican y rechazar otros menos «verdaderos» o con los que no están muy familiarizados.
En lugar de dejar que sus sentimientos se presenten espontáneamente como reacción al momento, fantasean con personas, acontecimientos y situaciones que exciten las emociones que según ellos reflejan su identidad, aun cuando esos sentimientos sean negativos o dolorosos. Sean cuales sean estos sentimientos, ellos tratan de intensificarlos para reforzar su sentido de identidad. Por ejemplo, eligen piezas de música que les evoquen potentes recuerdos, canciones que les recuerden algún amor perdido, y las escuchan una y otra vez para retener esos viejos sentimientos, o por lo menos los estados de ánimo intensos.

Cuando tratan de crear y sostener estados de ánimo, en cierto sentido a manipular sus sentimientos, van en la dirección equivocada. Todo eso los conduce al hábito definitivamente contraproducente de vivir en su imaginación y no en el mundo real.
En su juventud, Beverly era una hermosa azafata de vuelo; en sus viajes conocía a muchos hombres, pero se resistía a entablar conversación; no quería relacionarse con nadie:
"Dado que hacía la ruta atlántica a París, me habría sido fácil conectar con muchos hombres. Una vez acabado el servicio de comida, nos quedaba tiempo para hablar con la gente, y coquetear un poco ayudaba a pasar el rato. Pero yo prefería quedarme en la zona de la cocina, sentada sola, y pensar en alguien que había visto a bordo o en el aeropuerto antes que hablar con alguien que probablemente me desilusionaría. En la imaginación podía enamorarme, tener relaciones sexuales, casarme, ver la casa y los hijos que tendríamos, etcétera, todo durante el vuelo. Así no tenía que vérmelas con desilusiones ni con el fin de la relación."

RECONOCER EL «CANTO DE LAS SIRENAS» DE LA FANTASÍA

Las personas de tipo Cuatro creen que si sus emociones no tienen suficiente intensidad desaparecerá su creatividad, e incluso su identidad. Obsérvate durante el día para comprobar si te sirves del proceso de usar la imaginación para activar tus sentimientos. Presta atención a tus fantasías, tus ensoñaciones y tu conversación interior. ¿Qué refuerzan? ¿A qué finalidad sirven? ¿Crees que algunos de tus sentimientos son más «tú» que otros? ¿Cuál es tu estado de ánimo «base» la mayor parte del tiempo? ¿Cómo reaccionas si no estás espontáneamente en ese estado de ánimo? Observa cualquier tendencia a hacerte comentarios sobre tus sentimientos y experiencias, como si te preguntaras: «¿Qué dice de mí esta experiencia?».
Cada vez que te sorprendas fantaseando, sobre todo con un posible romance, con una relación sexual o con ser tu yo «idealizado», quiere decir que estás entrando más en el trance del tipo Cuatro.

EL PAPEL SOCIAL: EL ESPECIAL

«Nadie me comprende.»

Los Cuatro de la franja media insisten en ser ellos mismos y en poner su sello personal en todo. Su imagen propia se basa cada vez más en *lo diferentes* que son de los demás (a medida que entran en este trance oyen con más intensidad el mensaje de su superyó de «ser fieles a sí mismos»). De modo similar, sus estados de ánimo suelen contrastar con su entorno («Si los demás están felices, yo estoy triste. Si los demás están tristes, yo estoy contento, con ganas de reír»). Mantener sentimientos diferentes a los de los demás refuerza su identidad; así, su papel social característico es el del *especial, o* el del misterioso desconocido, y se sienten muy incómodos si no se relacionan con los demás en ese papel.
Lo irónico es que cuanto más insisten en ser diferentes más se aíslan, privándose de muchas fuentes de satisfacción. Necesitan entender que si insisten en ser únicos y diferentes es probable que no vean o rechacen muchas de sus cualidades positivas simplemente porque se parecen a las cualidades de otras personas, sobre todo de sus familiares; por lo tanto, *sin darse cuenta se crean una identidad negativa:* «Yo no soy así», «Jamás podría trabajar en una oficina», «Nunca uso ropa de poliéster», «En ese sitio no me encontrarían ni muerto». No comprenden que «ser ellos mismos» no exige esfuerzo, ya que no pueden dejar de serlo. Cuando dejan de esforzarse tanto por «ser ellos mismos» encuentran la libertad para descubrir la belleza de lo que realmente tienen para ofrecer.
Riva, dotada artista visual, remonta este problema a su infancia:

> "Cuando era niña mi mundo era bastante limitado. No me comunicaba ni relacionaba con facilidad. Me sentía como una extraña, y rechazada, tal vez por mi apariencia o por mi forma de hablar o porque soy inteligente y judía, no lo sé. Aunque una parte de

mí deseaba ser «normal» y divertirme, comencé a enorgullecerme de ser «especial» y más sensible, más madura y perceptiva, capaz de entender las cosas con más profundidad. Empecé a sentirme como una pequeña adulta entre mis compañeros. Así pues, la separación inferioridad-superioridad comenzó pronto."

Llevado a un extremo, ese deseo de «ser ellos mismos» puede hacer que piensen que las normas y expectativas de la vida corriente no se aplican a ellos («Hago lo que quiero y cuando y como quiero»). Así, en lo más íntimo, se sienten grandiosos, pues se imaginan que debido a su enorme talento no descubierto se merecen ser tratados mejor que las personas normales. No se sienten obligados por las leyes de la sociedad, hacen caso omiso de las reglas y reglamentaciones y desprecian cualquier tipo de restricción, particularmente en lo referente a sus sentimientos.

En consecuencia, muchos aspectos normales de la vida, tales como ganarse el sustento o ser normal en los hábitos de trabajo, los toman como impedimentos en su exploración de sí mismos. Desean ser libres para ir dondequiera que los lleven sus estados de ánimo e imaginación, aunque con frecuencia acaban esperando meses (o años) a que les llegue la inspiración. La verdad podría ser que desperdician improductivamente sus vidas. Riva continua:

"Ese sentido de permisión viene de creerme superior y especialmente sensible, por lo que no debería esperarse que hiciera lo que hacían los simples mortales, sobre todo cuando era desagradable estéticamente. Pero ese sentido también tiene que ver con creerme todo lo contrario, que soy inferior y en cierto modo incapaz, que estoy muy desconectada de las capacidades comunes que la mayoría de las personas considera naturales, por ejemplo tener un trabajo regular o una relación estable y satisfactoria."

SER DIFERENTE - ESTAR CONECTADO

Si bien es cierto que todos somos individuos, valiosos por derecho propio, también lo es que compartimos muchísimas cosas con los demás seres humanos. Observa tu tendencia a centrar automáticamente la atención en tus *diferencias.* ¿Cuánto te cuesta eso en lo que se refiere a tu conexión con otras personas? ¿Te impide emprender actividades que podrían ser beneficiosas para ti?

ENVIDIA Y COMPARACIONES NEGATIVAS

¡Qué vida más maravillosa he tenido! Ojalá esto lo hubiera comprendido antes.

COLETTE

Como todas las pasiones (o «pecados capitales»), la envidia nace como respuesta particular a la pérdida de conexión con el yo esencial. Pero, a diferencia de muchos de los tipos, los Cuatro conservan cierto grado de conocimiento de esa desconexión con su esencia; también creen que sólo ellos han experimentado esa pérdida. De niños percibían que las demás personas de su familia y sus amigos eran más completos y más valorados, mientras que a ellos no se les prestaba atención. Las consecuencias de esto son una sensación permanente de soledad, intensos deseos de participar y envidia de los que lo hacen.

Cass, destacada actriz, explica algunos de los sentimientos que definieron esa experiencia de su infancia:

"Yo tenía dos años cuando nació mi hermana menor y se convirtió en el centro de atención. Me sentí excluida y mi visión de mi vida era la de una extraña, la niña solitaria que mira, desde fuera, por la ventana de una casa llena de luz y risas. En la escuela me sentía intimidada y aislada, de modo que me convertí en una buena estudiante, pero eso me hacía sentir más

diferente aún. También envidiaba a las niñas que tenían el pelo rubio y los ojos azules, y detestaba mi pelo y mis ojos castaños. Mi padre era frío y distante y solía decirme: «No sabes lo que quieres y no serás feliz hasta que lo consigas».”

De adultos, la envidia los hace ver a todos estables y normales, mientras ellos se consideran defectuosos o al menos inacabados. En realidad, lo que les duele es no estar tan bien disfrazados como los demás y que todos puedan ver su desnudez y vulnerabilidad, y sienten vergüenza de sí mismos. Creen que los demás se gustan, que tienen autoestima, que saben presentarse e ir en pos de lo que desean en la vida; los ven espontáneos, felices, desinhibidos y animados, todo lo que ellos creen que no tienen o no son. Cavilan tristemente sobre su condición, mientras envidian la naturalidad social de que parecen disfrutar los demás.
Leigh, a la que conocimos antes, recuerda:

> “Me sentía marginada; veía a todas las demás niñas divertirse y relacionarse entre ellas, y yo no tenía idea de cómo participar de eso. Por lo tanto, solía sentirme aislada y diferente, al margen. No me sentía superior, sino sólo dolorosamente diferente y sin ninguna posibilidad de formar parte del grupo, de la diversión, el contacto, las amistades, todo eso.”

Aunque a veces la envidia puede consumir a los Cuatro, por lo general se avergüenzan de ella y tratan de ocultarla lo mejor posible. Muchas veces la ocultan bajo una actitud de reserva y distanciamiento. Alternan entre deseos de expresar su angustia para que los demás sepan lo mucho que los han decepcionado, y periodos de guardarse sus pensamientos y sentimientos («¡No les daré esa satisfacción!»). Muchos resuelven el problema expresando *indirectamente* sus negros sentimientos, mediante obras de arre o alusiones. Un Cuatro que conocemos suele comunicar sus sentimientos a su novia mediante casetes en que ha grabado canciones que contienen mensajes ocultos.
Suelen quedarse atrapados en comparaciones y sentimientos negativos debido a su tendencia a imaginar la reacción de las personas en lugar de hablar con ellas para descubrir qué es lo que piensan en realidad. La envidia facilita que se decepcionen a sí mismos y que proyecten esa decepción sobre los demás, suponiendo de antemano que los evaluarán negativamente, incluso personas que los quieren. Así, los Cuatro envidiosos pasan horas sumidos en fantasías melancólicas, envueltos en velos de tristeza, sintiéndose vulnerables, heridos, incomprendidos por el mundo, y por lo general innecesariamente.

REFUERZO DE LOS ESTADOS DE ÁNIMO CON BELLEZA Y SENSUALIDAD
«Hago lo que quiero y cuando quiero.»

Los Cuatro conservan sus estados de ánimo cultivando un ambiente que favorezca los sentimientos con que se identifican. Por lo tanto, les atrae lo estético y exótico, y se rodean de objetos bellos, luces, texturas y aromas que a la vez reflejen su individualidad e intensifiquen sus sentimientos; la atmósfera, estilo, el «buen gusto» adquieren entonces una importancia suprema. Son muy escrupulosos respecto a su entorno y a los objetos que usan; tienen que tener su propia pluma, pintar con el matiz exacto el dormitorio, elegir a su manera las telas para las cortinas y el modo de colgarlas; si no, el Cuatro de la franja media se siente incómodo y desequilibrado.
Si dejan a su aire el deseo de persistir en sus estados de ánimo, incluso los negativos, podrían recurrir a hábitos destructivos que se hacen difíciles de romper. Por ejemplo, si pierden la esperanza de tener una relación estable y seria, podrían intentar compensarse con otros placeres: relaciones sexuales anónimas, afición a la pornografía, a la bebida, abuso de drogas o noches en vela viendo películas en la televisión. Sus muchos excesos y exenciones los

debilitan más aún. Nicholas es un escritor que sufre de depresión desde hace muchos años:

> "Tiendo a ser a la vez demasiado tolerante y demasiado duro conmigo mismo. He sido demasiado comodón, y tan pronto se presenta algo doloroso, tiendo a renunciar y a tomar la salida fácil, o bien durmiendo o bebiendo en exceso; pero eso muy pronto me lleva a sentirme asqueado y muy culpable. Hace unos años tenía que escribir un par de capítulos de un libro, pero no lograba cobrar ánimos para ponerme ante la máquina de escribir, de modo que me dediqué a beber y mirar la televisión y películas alquiladas hasta enfermar. Después, cuando «toqué fondo» en cierto modo, me recuperé y reanudé el trabajo. Tengo la impresión de que casi necesito crearme crisis."

«DECORACIÓN INTERIOR»

Dedica un tiempo a observar detenidamente el ambiente de tu casa, tu lugar de trabajo y tu ropero. ¿Cuáles son tus accesorios favoritos? ¿Qué usas para «crear ambiente»? ¿Estás apegado a ese ambiente, hasta qué punto? ¿Haces alguna cosa concreta para «ponerte en ánimo» de trabajar? ¿Hablar con alguien? ¿Relajarte? ¿Hacer ejercicio o meditar?

RETIRO A UN YO FANTÁSTICO

«Tengo yo secreto que nadie conoce.»

Todos los tipos de la tríada del sentimiento se crean una imagen que creen preferible a su yo auténtico. Mientras las imágenes de los tipos Dos y Tres están más a la vista, el tipo Cuatro se crea una imagen interiorizada a la que hemos llamado el *yo fantástico.*

Como dijimos antes, los Cuatro de la franja media se pasan el tiempo soñando con sus talentos y las obras maestras que van a crear en lugar de desarrollar sus verdaderas habilidades. Claro que no toda esta imagen existe sólo en su imaginación: una parte de ella la ponen a prueba con personas de confianza. Pero aun cuando revelan algunos aspectos de su yo fantástico interior, se guardan para sí la mayor parte.

Si bien ese yo fantástico procura al tipo Cuatro una persona-fachada ocasional, normalmente esta tiene muy poca relación con sus verdaderos talentos y por lo tanto tiende a provocar irrisión y rechazo. La grandiosidad del yo fantástico suele guardar proporción con el grado de deterioro emocional de la persona; esta podría llegar a tenerse por un ser casi mágico y a los demás considerarlos muy vulgares e incluso inferiores. El yo fantástico suele estar basado en cualidades idealizadas que a los Cuatro les sería prácticamente imposible alcanzar, ni siquiera con arduo trabajo y mucha disciplina; así pues, por su propia naturaleza, es inalcanzable y está ligado de modo inextricable con el rechazo que sienten de sus verdaderas dotes o capacidades.

Cuando se hace más profunda su identificación con su yo fantástico, tienden a rechazar todo tipo de intromisión en sus opciones de estilo de vida, y cualquier sugerencia la interpretan como un entrometimiento o un apremio odioso y hostil. Cuando se requiere acción práctica creen que no están a la altura y tienden a dejar para después o eludir los compromisos sociales o profesionales el mayor tiempo posible. A cualquier comentario o pregunta sobre su comportamiento reaccionan con desdén, enfado o «actitud dolida». Ansían más atención y apoyo, pero les cuesta muchísimo aceptar la atención y el apoyo que se les ofrece.

Riva comenta:

> "Siempre me ha costado mucho buscar o pedir ayuda. Me resulta muy difícil pedir lo que necesito. Por una parte espero que los demás me lean el pensamiento (como lo esperaba de mi madre); por otra, supongo que no van a satisfacer mis necesidades, me imagino que no me quieren lo suficiente para ayudarme, puesto que en mi infancia no se satisfacían mis necesidades. Así aprendí a utilizar mi fragilidad, mi hipersensibilidad, para manipular a mis padres para que me hicieran las cosas, para no

tener que asumir la responsabilidad de mí misma ni de mis errores."

HACER REALIDAD LOS VERDADEROS TALENTOS

¿Cuáles son las cualidades que fantaseas tener? De esas cualidades, observa cuáles podrías ser capaz de desarrollar. Por ejemplo, es verdad que la música exige tener cierto talento, pero no tendrás ese talento si no lo desarrollas mediante la práctica y la disciplina. De modo similar, estar en forma exige hacer ejercicio y seguir una dieta equilibrada. ¿Qué cualidades son inalcanzables (como, por ejemplo, ser más alto o proceder de una familia o cultura diferente)? ¿Qué te atrae de esas cualidades? ¿Percibes el rechazo a ti mismo en el deseo de ser esas cosas? ¿Eres capaz de reconocer el valor de las cualidades que sí tienes?

HIPERSENSIBILIDAD

«La gente es muy cruel e insensible conmigo.»

El continuo fantasear, el ensimismamiento y las comparaciones negativas alejan a los Cuatro de las acciones basadas en la realidad y los llevan a una exagerada emotividad y a cambios de humor. En consecuencia, se tornan hipersensibles o susceptibles, tanto que incluso incidentes o comentarios sin importancia provocan en ellos fuertes reacciones emocionales.

Cass, a la que conocimos antes, explica el trastorno interior que le han provocado a veces sus sentimientos:

> "Me considero voluble, y solía pensar que no había nada entre la euforia y la desesperación, y que era defectuosa mental. Continuamente estoy a merced de influencias exteriores que alteran mis estados de ánimo, y me esfuerzo por conservar un centro sereno. [...] Creo que no soy buena para divertirme, y ansío hacerlo, como todo el mundo."

A medida que se ensimisman más, buscan significados ocultos en sus reacciones emocionales, como también en los comentarios de los demás. En la imaginación repasan conversaciones del día o del año anterior, tratando de captar lo que la otra persona quería decir realmente. La persona Cuatro podría interpretar comentarios inofensivos como insultos velados: «Te has adelgazado» podría interpretarlo como «Estabas gordísima», o «Cuánto talento tiene tu hermano», como una comparación que indica que ella no tiene ningún talento y es una incapaz.

En este marco mental, los Cuatro término medio son muy poco cooperativos y muy rencorosos, rasgos que no les proporcionarán amigos ni facilitarán sus relaciones; y, sin embargo, puesto que son congruentes con su imagen de «sensibles» y «diferentes», rara vez consideran negativa o problemática su hipersensibilidad.

VERIFICACIÓN DE LA REALIDAD

Pide verificación cuando te creas o te sientas juzgado, criticado o rechazado por otra persona. Pídele que te aclare lo que quiso decir y admite la posibilidad de que haya dicho exactamente lo que piensa o siente. Evita «sobreinterpretar» cada gesto y comentario que te hagan; es muy probable que la persona no te esté analizando con ese tipo de detalles. Presta atención también a tu grado de interés en los demás y a la naturaleza de tus comentarios y pensamientos sobre ellos. ¿Los encontrarías aceptables si los hicieran ellos?

ENSIMISMAMIENTO Y NARCISISMO

Todo hombre se cree no del todo comprendido ni valorado.

RALPH WALDO EMERSON

La cohibición, la incomodidad en ambientes sociales y las formas sutiles de atraer la atención están ligados al narcisismo que vemos en los tres tipos de la tríada del sentimiento. En los tipos Dos y Tres, el narcisismo se manifiesta de modo directo en el aran de ganarse la validación y la atención de los demás. El narcisismo del tipo Cuatro se manifiesta de modo indirecto, en el ensimismamiento y en la enorme importancia que dan estas personas a todos sus sentimientos. Este estado mental puede conducirlas a una timidez paralizadora.
Carol, investigadora espiritual de prestigio, lleva muchos años luchando con esos sentimientos:

> "He sufrido muchísimo en mi vida por la timidez y la cohibición que me impide acercarme a personas que no conozco o con las que no me siento cómoda. Necesitaba sentir primero la aceptación para poder relajarme y ser yo misma. Eso es algo que me esfuerzo por apartar ahora que tengo más percepción de mí misma, pero sigue siendo una lucha. Todavía me ocurre que de pronto me separo de un grupo y después me siento excluida."

Los Cuatro se concentran tanto en sus frágiles sentimientos que se sienten con plena justificación para exigir apoyo para todas sus necesidades emocionales. Al mismo tiempo pueden ser sorprendentemente insensibles a los sentimientos de los demás. Hablan sin parar sobre todos los detalles de sus sentimientos, de sus sueños y problemas, pero no suelen manifestar ningún interés por los sentimientos y problemas de los demás; en realidad, les cuesta centrar la atención en cualquier cosa que no esté directamente relacionada con sus preocupaciones o intereses emocionales inmediatos: según ellos, ya tienen bastante carga con sus propios sufrimientos.
Una señal segura de que el Cuatro se está encerrando en sí mismo es la tendencia a exhibir continuamente un humor desagradable. Tienden a hacer ostentación de sus sentimientos heridos (mohínos o tristes de diversos modos) en busca de compasión, sintiéndose decepcionados por la vida, sobre todo por su pareja o las personas con que trata normalmente. Creen que nadie los trata como es debido ni reconoce su situación especial, sus necesidades y sufrimientos; nadie comprende la profundidad de su sensibilidad. Tienden, por lo tanto, a revolcarse en la autocompasión, lo cual aumenta en ellos el temor a no ser capaces de realizarse en la vida.
Una vez estancados en sus estados de humor y reacciones, los Cuatro de la franja media suelen apartarse de los demás para protegerse de más heridas y no exponerse a sufrir humillación, rechazo y abandono. Pero al contenerse de este modo tienen menos posibilidades de verificar la realidad, y se les hace cada vez más difícil preguntar a los demás lo que piensan de sus reacciones emocionales. Además, las pocas personas con las que están dispuestos a comunicarse casi nunca son las mismas con quienes tienen agravios o problemas emocionales.

¡POR QUÉ TE LIMITAS ATI MISMO?

Observa cuándo y cómo te sitúas al margen de las personas y los acontecimientos, te conviertes en un extraño cuando no tienes por qué serlo y no participas en encuentros sociales o con personas cuando podrías hacerlo.
¿Sabes distinguir cuándo esto es una decisión legítima que has tomado con ecuanimidad y cuándo es una reacción emocional que tal vez sea consecuencia de algún viejo problema de la infancia? ¿Eres capaz de contener tu reacción (sin desahogarla) el tiempo suficiente para averiguar qué hay en su raíz?

INVERTIR EN «TENER PROBLEMAS» Y SER TEMPERAMENTAL

«Todos me defraudan.»

Por extraño que parezca, los Cuatro se aficionan inconscientemente a las dificultades. En la franja media-insana, se resisten muchísimo a dejar de lado sus sentimientos de dolor y su autocompasión aun cuando les causen constantes sufrimientos.
Pero el origen de esto no es difícil de entender. De niños aprendieron a obtener la atención de su familia teniendo problemas emocionales o siendo temperamentales y resentidos. Muchos Cuatro aprendieron que podían convencerse de que los demás los querían portándose mal, así los ponían a prueba y comprobaban si hacían el esfuerzo de reaccionar. No obstante, en lugar de estallar en rabietas o pataletas, solían poner caras largas y negarse a hablar durante varios días, o negarse a salir con la familia de vacaciones o vestirse de negro durante una semana. La cara larga hace saber a todos que se sienten desgraciados por algo sin tener que decir qué es. En realidad, es posible que ni ellos lo sepan, puesto que con frecuencia se ven abrumados por oscuros, problemáticos e inesperados estados de ánimo; a veces están tan identificados con esos estados de ánimo que se sienten obligados a atenderlos primero para poder hacer otra cosa. Por desgracia, también esperan que los demás los atiendan a ellos antes de hacer cualquier otra cosa.
William, dotado músico y diseñador de páginas *web* de Internet, comenta la tempestividad emocional que le ha creado dificultades en su profesión y sus relaciones:

> "Rara vez me siento estable; invierto muchísimo tiempo en tratar de equilibrarme emocionalmente; el desequilibrio emocional es una causa importante de sufrimientos. Sea cual sea la necesidad emocional que sienta, el deseo de contacto con otras personas o la depresión deben tratarse enseguida, no se pueden dejar de lado. Me gusta ser un Cuatro, pero encuentro que es una situación que requiere mucha atención."

En todo caso, presentarse como necesitados también les permite obtener la atención de alguien que esté dispuesto a ser su salvador, una persona que se ocupe de sus asuntos prácticos, de modo que ellos tengan el tiempo y la libertad para descubrirse a sí mismos. Por desgracia, esto sólo los aleja del sentido de responsabilidad personal y de los tipos de experiencias que podrían darles un verdadero sentido de su valor e identidad. Es fácil ver que este comportamiento también tiene su origen en la infancia.
Wílliam continúa:

> "Recuerdo que cuando era niño me acostaba sobre una manta en mi cuarto y simulaba estar dormido, con la esperanza de que mis padres abrieran la puerta y me vieran. Mi fantasía era que me encontraran tan adorable que me dieran todo su amor. Ansío el contacto afectivo; es mi alimento. Siempre supe que mis padres me querían, pero rara vez sentía que fueran capaces de reflejar mis partes más profundas, más vulnerables."

Los Cuatro de la franja media ahuyentan a la gente con su retraimiento y su tempestuosa emotividad, y sin embargo exigen atención mediante esos mismos comportamientos. De diversas formas, imponen ciertas normas de relación, obligando a los demás a caminar con pie de plomo a su alrededor («Será mejor que no saques a colación ese tema; no quiero preocupar a Melissa otra vez»). Su dramática exigencia de que los dejen solos es una tentativa de obtener atención, una invitación a que los busquen. Se retiran con la secreta esperanza de que alguien los siga hasta su guarida de soledad.

EL PRECIO DEL DRAMA

Muchos Cuatro adquieren el hábito de tener tempestuosos conflictos con las personas para después volver a conectar con ellas y hacer las paces. Observa tu tendencia a generar dramatismo en tus principales relaciones. ¿De qué estás frustrado en realidad? ¿Qué comporta-

miento intentas inducir en la otra persona? ¿Hasta qué punto te has acercado al extremo de ahuyentar a tus seres queridos con este hábito?

REACCIÓN AL ESTRÉS: EL CUATRO VA AL DOS

Como hemos visto, los Cuatro tienden a ensimismarse en fantasías románticas y a apartarse de las personas tanto para atraer la atención como para proteger sus sentimientos. Moverse hacia el Dos representa el esfuerzo por compensar los problemas que estos comportamientos crean inevitablemente. Así, después de un periodo de retiro y retraimiento, podrían dirigirse hacia el Dos y, de manera inconsciente, tratar de resolver los problemas relaciónales con una cordialidad un tanto forzada: exageran un poco en el intento. A semejanza de los Dos, comienzan a preocuparse por sus relaciones y buscan maneras de acercarse a las personas que les caen bien; sienten una enorme necesidad de asegurarse de que la relación es sólida. Con ese fin, suelen expresar su afecto y recordar a la otra persona lo importante que es su relación.
En casos más extremos, la persona Cuatro podría provocar escenas emotivas para poner a prueba el amor del otro. Este tipo de comportamiento suele cansar a la otra persona y ser causa de que pierda interés o incluso de que la abandone, lo cual desencadena inevitablemente la preocupación por el abandono. Entonces el Cuatro podría ir al Dos y tratar de retener a la persona aferrándose a ella. También es posible que, igual que los Dos de la franja media, consideren un riesgo expresar el grado de su necesidad y comiencen a ocultar sus problemas concentrándose en los problemas del otro («Estoy contigo para ayudarte»).
Finalmente necesitarán un mayor apoyo emocional y económico para continuar con su estilo de vida no realista. Temen que sin apoyo podrían perder la capacidad de hacer realidad sus sueños. Para evitarlo, los Cuatro estresados comienzan a exagerar su importancia en la vida de los demás; les recuerdan los muchos beneficios que deben a su relación con ellos, se atribuyen su felicidad y buscan maneras de aumentar la dependencia de estas personas. Intentan crearles necesidades para satisfacerlas y se tornan más celosos y posesivos. Igual que los Dos, los Cuatro estresados también podrían buscar reconocimiento por lo que han hecho a la vez que se quejan de lo poco valorados que son.

LA BANDERA ROJA: EL CUATRO EN DIFICULTADES

Si la persona tipo Cuatro ha sufrido una crisis grave sin contar con un buen apoyo o con recursos de compensación, o si en su infancia sufrió malos tratos constantes, podría atravesar el punto de choque y entrar en los aspectos insanos de su tipo. Es posible que esto la conduzca al horrible reconocimiento de que sus fantasías y excesos emocionales hacen que eche a perder su vida y que desaproveche sus oportunidades.

SEÑALES DE ALARMA

► Angustiosa sensación de separación de sí mismo y de los demás.
► Volubilidad emocional extrema y susceptibilidad *(no* una reacción maniaca).
► Dependencia de una o dos personas, con relaciones inestables.
► Estallidos de cólera, hostilidad y odio.
► Depresión crónica y desesperanza.
► Episodios de sabotaje a sí mismo y rechazo de influencias positivas.
► Obsesión por la muerte, morbosidad y odio a sí mismo.

PATOLOGÍAS POSIBLES: Depresión grave; trastorno de personalidad narcisista; trastorno de personalidad evasiva; crímenes pasionales: asesinato y suicidio.

Si logra reconocer la verdad de esos temores, podría comenzar a cambiar su vida y a avanzar hacia la salud y la liberación. Pero también podría aferrarse aún más a sus fantasías e ilusiones engañosas respecto a sí misma y rechazar a cualquier persona o todo lo que no apoye sus exigencias emocionales («Todos son unos vulgares egoístas. Nadie me comprende»; «Sé que necesito encontrar un trabajo, pero sencillamente no estoy en condiciones para trabajar»). Si persiste en esa actitud, podría entrar en la franja insana. Si en ti o en alguna persona conocida observas las señales de alarma del cuadro durante un periodo de tiempo prolongado (más de unas cuantas semanas), es muy aconsejable buscar orientación, terapia u otro tipo de ayuda y apoyo.

PRACTICAS QUE CONTRIBUYEN AL DESARROLLO DEL CUATRO

► Recuerda el dicho «las sensaciones no son hechos». Las sensaciones pueden ser potentes y a veces ofrecer importantes percepciones sobre el propio carácter. Sin embargo, no nos dan necesariamente buena información sobre las motivaciones de los demás. Muchas de nuestras reacciones emocionales a las personas están fuertemente influidas por relaciones de la infancia, al margen del tipo que seamos. Desconfía en especial de las «interpretaciones» que das a las intenciones o comentarios aparentemente negativos acerca de ti.
► Ni la volubilidad emocional ni los cambios de humor equivalen a sensibilidad; además, son buenos indicios de que tenemos el corazón cerrado. Las cualidades más profundas del corazón son más sutiles, y no son reacciones a los actos de los demás ni a nuestro entorno. Las reacciones emocionales suelen impedirnos que las experiencias nos afecten en un plano más profundo. Lo paradójico es que indican un miedo o una renuencia a explorar los sentimientos más profundos y verdaderos que la situación podría activarnos.
► Reconoce los aspectos de tu yo fantástico que no están alineados con la realidad de tu vida. Es fabuloso tener objetivos creativos; pero es contraproducente postergar su realización porque piensas que no tienes «genialidad» suficiente, o porque no tienes los instrumentos que necesitas, o porque es más fácil soñar con tus talentos. De igual modo, aprende a aceptar y valorar tus verdaderos talentos y a no rechazarlos porque alguna otra capacidad te parezca más atractiva o deseable. Eso es envidia en su aspecto más autodestructivo.
► Busca amigos sinceros que te reflejen con exactitud y sinceridad. Busca personas que sepan ver tus verdaderas buenas cualidades y dotes y te apoyen en su desarrollo, y que te hablen con comprensión pero con franqueza acerca de tus debilidades. Los Cuatro, como la mayoría de las personas, se benefician de las verificaciones de la realidad, sobre todo cuando se trata de sus sentimientos acerca de sí mismos y sus intereses románticos.
► Procura no caer inconscientemente en la suposición de que tus amigos íntimos deben cargar con tus altibajos emocionales. Las personas que te quieren desean estar por ti de la manera que son capaces, pero no puedes exigirles que te hagan de padres ni que carguen con los problemas de tu infancia. Recuerda que estas personas también tienen problemas y que no siempre serán capaces de sobrellevar tus intensas reacciones.
► Establécete rutinas positivas y constructivas. Los Cuatro tienden a esperar que les llegue la inspiración, pero esta tiene mejores posibilidades de llegar si cada día te programas y organizas de un modo que apoye tu creatividad, tu salud física y emocional y, sobre todo, tu compromiso activo con el mundo. En tu caso, un poco de organización puede hacer muchísimo para liberar tu creatividad.

APROVECHAMIENTO Y DESARROLLO DE LAS FUERZAS DEL CUATRO
«Tengo que ser yo.»

Los Cuatro son los buceadores del fondo del mar de la psique; se sumergen en el mundo

interior del alma humana y vuelven a la superficie a contar lo que han encontrado. Son capaces de comunicar verdades sutiles acerca de la condición humana, de formas profundas, hermosas y conmovedoras. En un sentido fundamental, nos recuerdan nuestra humanidad más profunda, lo que hay de más personal, oculto y precioso en nosotros, pero que, paradójicamente, es también lo más universal.

Dada su sintonía con sus estados interiores, con sus sentimientos e impulsos subconscientes, suelen ser muy intuitivos, actitud que alimenta la creatividad y el autodescubrimiemo. Aunque tengan dotes intelectuales, tienden a depender principalmente de lo que les dice su intuición respecto a sí mismos y a su entorno, momento a momento. Con frecuencia no saben muy bien cómo logran llegar a sus percepciones; encuentran misterioso y sorprendente el funcionamiento interior de su conciencia.

Carol, que anteriormente nos habló de las limitaciones de su percepción de sí misma, nos explica aquí el don de su intuición:

> "Siento las cosas aunque no siempre sé qué es lo que siento. Por ejemplo, en ciertas situaciones podría sentir una inquietud interior y no saber cuál es la causa. Con los años he aprendido a prestar atención a esa sensación. [...] En mi mejor aspecto, soy muy intuitiva; sé las cosas sin saber cómo. A medianoche de pronto me incorporo en la cama y sé la respuesta a un dilema; esas veces no hay la más mínima duda en mi mente, incluso cuando habría preferido una respuesta diferente."

Al mismo tiempo, los Cuatro sanos no se toman demasiado en serio; tienen un sutil sentido del humor (que suelen expresar con ironías) que ve sus debilidades con afabilidad y buen talante. Su elocuencia para expresarse y su sentido del humor suelen ser poderosas ventajas, tanto en el trabajo con otros como en su propia curación.

Los Cuatro no son el único tipo creativo, puesto que puede serlo cualquier tipo del eneagrama. Sin embargo, ellos tienen un tipo especial de creatividad, una creatividad personal, fundamentalmente autobiográfica; esta suele ser una exploración de su historia y su mundo sensible, y, particularmente, de cómo han influido en ellos su familia, sus amores y los diversos incidentes del pasado. Esto explica por qué muchos dramaturgos, poetas y novelistas son tipo Cuatro.

Riva nos habla de su entusiasmo por sus percepciones de la condición humana y del gozo de encontrar maneras de expresarlas:

> "Cuando estoy en forma, tengo la capacidad de elevarme a las alturas; veo extensos panoramas, sintetizo los diferentes planos y logro comunicar lo que veo en un lenguaje poético y preciso que arrastra a las personas y les permite verlo también. Tengo la capacidad de ver profundos principios bajo la superficie, verdades universales y matices sutiles de experiencias, y los comunico con claridad y potencia. En mi mejor aspecto, estoy afirmada en la percepción espiritual y puedo ser una fuente de sabiduría y curación para otros. En mi mejor aspecto, soy capaz de expresar lo inefable."

Los Cuatro sanos reciben el reflejo que buscan compartiendo las profundidades de sus almas. Al hacerlo descubren aliviados que, en el fondo, su naturaleza no es diferente de la de los demás. Su conexión con su vida interior no es causa de separación, sino una manera de llegar a otros y comprometerse constructivamente con ellos.

EL CAMINO DE LA INTEGRACIÓN: EL CUATRO VA AL UNO

Los Cuatro sanos se comprometen con la realidad mediante actos significativos; al comprometerse con principios y actividades que trascienden el dominio de sus reacciones subjetivas, no sólo descubren quiénes son sino también que lo que son es bueno. Conectan

más con la inmediatez de sus instintos y se dejan seducir menos por las situaciones cargadas de emoción que representan en sus mentes.
Los Cuatro en el Uno también comprenden que expresarse no significa entregarse a sus estados de ánimo; de buena gana se organizan, se disciplinan y trabajan en aportar algo valioso a su mundo. Sin ser ya espectadores apartados a la espera de ser reconocidos, participan plenamente en la vida y desarrollan un sentido de sí mismos más fuerte mediante su trabajo y su conexión con los demás.
Sin embargo, no hay que pensar por ello que adopta los rasgos críticos o perfeccionistas del tipo Uno de la franja media. El superyó del tipo Cuatro ya es lo bastante punitivo, de modo que intimidarse con proyectos de mejoría personal puede conducir fácilmente a los Cuatro a hacerse más recriminaciones. Así pues, es importante desarrollar otro rasgo del Uno sano: la discriminación. Los Cuatro aprenden lo que los Uno sanos saben: que la realidad de una situación y nuestra reacción emocional a ella son dos cosas diferentes.
Los Uno sanos también ilustran la aceptación de la realidad, pues trabajan con los verdaderos componentes de una situación en lugar de resistirlos o rechazarlos. Los Cuatro en proceso de integración también comprenden que la aceptación es la clave para dejar atrás el pasado y ocuparse de manera creativa de sus vidas en el presente. Con la aceptación de sí mismos les llega el perdón de los errores y dificultades del pasado. Con la aceptación de los demás les llega la capacidad de comprometerse en relaciones mutuamente satisfactorias. Ya no necesitan idealizar a otras personas como a salvadores ni bajarlas del pedestal por no estar a la altura de sus expectativas. Ven al otro como al otro y son capaces de percibir con más exactitud sus propias cualidades valiosas sin recurrir a un yo fantástico.
Por último, el Cuatro en proceso de integración es capaz de desarrollar un verdadero y duradero sentido de identidad y autoestima, porque lo basa en acciones y relaciones de la vida real, no en su imaginación ni en estados emocionales pasajeros. Reconoce en sí mismo cualidades que antes le eran invisibles: fortaleza, fuerza de voluntad, determinación y claridad. Además, una vez que aterriza en la realidad del momento, todos los aspectos de la vida se convierten en ocasiones para la creatividad. En lugar de ser arrastrado a una interminable introspección o al turbulento río de sus reacciones emocionales, está presente para sí mismo y para el mundo que lo rodea y así empieza a despertar a las verdades más profundas del corazón humano. Al permitir que el proceso progrese, se le revela su verdadera identidad en cada momento de su existencia.

TRANSFORMACIÓN DE LA PERSONALIDAD EN ESENCIA

> *Es cierto de todos, sea cual sea nuestro trabajo, que somos artistas mientras estemos vivos a lo concreto del momento y no lo usemos para otro fin.*
>
> M. C. RICHARDS

En el proceso de transformación, los Cuatro abandonan una determinada imagen de sí mismos: la de que son inherentemente más defectuosos que los demás y carecen de algo que los demás tienen. También comprenden que no hay nada malo en ellos, que son tan buenos como cualquiera; y que si no hay nada malo en ellos, no necesitan que alguien los salve; son totalmente capaces de manifestarse solos y de crear sus vidas. Descubren que su verdadero yo es más evidente cuando no hacen algo para crearlo o sostenerlo. Es decir, «ser ellos mismos» no exige ningún esfuerzo especial.
En esta fase ya no *necesitan* sentirse diferentes ni especiales; comprenden que, en realidad, el Universo nos ha creado a cada uno diferente y especial, y que cada uno forma parte de todo lo demás, no está aislado ni solo. Entonces la vida deja de ser una carga, algo que hay que soportar. También sienten, tal vez por primera vez, gratitud por los dolores y sufrimientos

pasados porque, a su manera, estas cosas les han permitido llegar a ser las personas que son ahora. «Quiénes son» continúa siendo un misterio, tal vez un misterio mayor que nunca; pero en lugar de aferrarse a la idea preconcebida de *su* identidad, los Cuatro liberados se permiten estar receptivos al momento, experimentar la renovación del yo que trae el momento.
King es un terapeuta que después de años de trabajo interior ha llegado a reconocer la riqueza de su naturaleza interior:

> "En mi mejor forma, estoy totalmente vivo; tengo alegría y energía, y estoy conectado de modo importante con los demás y con la vida. ¡Soy sólido! Expreso lo que siento, en lugar de rumiarlo solo. Me estimula la disciplina de realizar lo que sé que debe hacerse y no buscar «motivos» para no tener que producir como todos los demás. Soy creativo e imaginativo, capaz de descubrir estructuras, pautas y sentidos ocultos en todos los desafíos de la vida. ¡Soy libre!"

Una vez liberados de su miedo básico, los Cuatro se convierten en obras de arte y dejan de necesitar el arte a modo de sustituto de la belleza que encuentran en abundancia en sí mismos. Dado que son conscientes de su yo esencial y se desembarazan del enredo de sus reacciones emocionales, conectan más profundamente con la naturaleza siempre cambiante de la realidad, y se sienten estimulados y embelesados por ella.
Diane, ingeniera, describe bellamente esta sensación de conexión:

> "En mi mejor forma, soy desinhibida y espontánea. En lugar de estar continuamente confundida por las minucias de mis estados internos, me siento libre para prestar atención al mundo y a las personas que me rodean. Es una experiencia maravillosamente liberadora desprenderme del habitual proceso de controlarme, analizarme e inhibirme. Entonces es como si el tiempo avanzara más lento y el mundo saltara dentro de mi conciencia con toda su riqueza y sutileza. Las cosas me parecen diferentes, más tridimensionales, detalladas y nítidas. Soy capaz de centrar la atención, sin esfuerzo, en los demás, hacerme eco de sus estados emocionales, escuchar sus historias sin quedarme atrapada en las mías."

EL SURGIR DE LA ESENCIA

El tipo Cuatro nos revela la verdad fundamental de que *nuestro verdadero yo no es algo que tenga atributos predeterminados, es un proceso siempre transformador y renovador.* Las manifestaciones de nuestra verdadera naturaleza surgen y se transforman de manera constante en otra cosa igual de maravillosa e inesperada, como un calidoscopio mágico. El trabajo espiritual de los Cuatro consiste en evitar que su yo caleidoscópico se convierta en una imagen estática enmarcada, de las que se cuelgan en la pared. Así, descubren que su verdadero ser es un fluir de experiencias mucho más hermosas, ricas y satisfactorias que cualquiera de las que podían inventar en su imaginación.
La experiencia del contacto íntimo con este fluir nos abre a un contacto más profundo con los demás y con los aspectos más sutiles de la realidad espiritual. Este contacto siempre se percibe como algo personal, precioso y del momento. En cierto sentido, los Cuatro nos ayudan a reconocer la unidad del yo personal y los demás aspectos más universales de nuestra naturaleza.
Así pues, la cualidad esencial especial de los Cuatro es encarnar el *elemento personal de* lo divino. Aquello que es eterno en nosotros experimenta el mundo a través de nuestras experiencias personales. Un aspecto fundamental del alma es su calidad de *impresionable,* la capacidad de experimentar y crecer con las experiencias. Cuando estamos receptivos y presentes, las experiencias nos tocan y nos transforman el corazón. En realidad, cada vez que nos dejamos tocar realmente por la vida, esta nos cambia de modo profundo. Y, en definitiva,

¿no es acaso tocar y transformar el corazón humano el objetivo de toda expresión propia creativa?
Cuando los Cuatro residen en su verdadera naturaleza son uno con la incesante creación y transformación que forma parte de la dinámica de la esencia. En su núcleo, los Cuatro representan la creación, el constante fluir del universo manifiesto y cambiante en el ahora eterno. El don más precioso de los Cuatro es ser símbolos de esto y recordar a los demás tipos que ellos también participan de la creatividad divina.

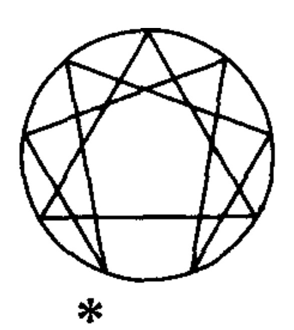
Suma los puntos de las quince afirmaciones para el tipo Uno. Tu resultado estará entre 15 y 75 puntos. Las siguientes orientaciones podrían servirte para descubrir o confirmar tu tipo de personalidad.

- ► 15 Probablemente no eres un tipo reservado (ni Cuatro, ni Cinco ni Nueve).
- ► 15 – 30 Probablemente no eres tipo Cuatro.
- ► 30 – 45 Es muy probable que tengas problemas o rasgos tipo Cuatro o un progenitor tipo Cuatro.
- ► 45 – 60 Es muy probable que tengas un componente Cuatro.
- ► 60 - 75 Es muy probable que seas tipo Cuatro (pero podrías ser otro tipo si este lo encuentras demasiado limitado).

Es muy posible que los Cuatro se identifiquen erróneamente como tipo Dos, Uno o Nueve. Los tipos Uno, Seis y Cinco tienen muchas probabilidades de identificarse mal como tipo Cuatro.

CAPITULO 11

TIPO CINCO: EL INVESTIGADOR



EL PENSADOR
EL INNOVADOR
EL ESPECIALISTA
EL RADICAL
EL EXPERTO
EL OBSERVADOR

El primer acto de percepción profunda consiste en quitar las etiquetas.
EUDORA WELTY

Los conceptos físicos son creaciones libres de la mente humana y no están, aunque lo parezcan, determinados exclusivamente por el mundo externo.
ALBERT EINSTEIN

Para ser maestro en cualquier rama del conocimiento es necesario dominar aquellas que le son contiguas, y así, para saber algo hay que saberlo todo.
OLIVER WENDELL HOEMES

Puesto que no podemos ser universales y saber todo lo que hay que saber de todo, deberíamos saber un poco de todo.
PASCAL

El ITA Riso-Hudson

Identificador de Tipo según Actitudes

Pon puntos, de 1 a 5, a cada una de las afirmaciones siguientes, según sean verdaderas o aplicables a tí.
1..... No *siempre*
2..... *Rara vez cierto*
3..... *Algo cierto*
4..... *Generalmente cierto*
5..... *Muy cierto*

__ 1. Me gusta profundizar en las cosas, y estudio detenidamente los detalles hasta que lo he entendido todo lo mejor posible.

__ 2. Soy una persona muy reservada, no dejo entrar a muchas personas en mi mundo.

__ 3. No me siento muy importante ni poderoso, más bien pequeño e invisible: ¡Sería un buen espía!

__ 4. Si los demás supieran las cosas que pienso la mayor parte del tiempo creerían que estoy loco.

__ 5. Sólo teniendo la información correcta se puede tomar una decisión racional, pero, claro, la mayoría de la gente no es muy racional.

__ 6. Mi familia me encuentra algo raro o excéntrico; ciertamente me han dicho que debo salir más.

__ 7. Hablo bastante cuando quiero, pero la mayor parte del tiempo prefiero limitarme a observar la locura que me rodea.

__ 8. Si hay que resolver un problema, que me dejen trabajarlo solo y saldré con la respuesta.

__ 9. Pensándolo bien, no se puede ser más raro que aquellos que se comportan de manera normal.

__ 10. Tiendo a tardar muchísimo en perfeccionar los proyectos en que trabajo.

__ 11. La mayoría de las personas son increíblemente ignorantes; es asombroso que algo funcione.

__ 12. Sé mucho sobre muchas cosas, y en algunos campos me considero un experto.

__ 13. Soy muy curioso y me gusta investigar por qué las cosas son como son; incluso las cosas obvias no son tan obvias si se miran bien.

__ 14. Mi mente es tan vehemente y activa que a veces me parece que está ardiendo.

__ 15. Me concentro tanto en lo que hago que suelo no enterarme del paso del tiempo.

Al final del capitulo, encontrarás la tabla de resultados.

TIPO DE *PERSONALIDAD CINCO: EL INVESTIGADOR*

► MIEDO BÁSICO: Ser impotente, inútil, incapaz (abrumado).
► DESEO BÁSICO: Ser capaz y competente.
► MENSAJE DEL SUPERYÓ: «Vales o estás bien si eres experto en algo».

EL TIPO CEREBRAL, PENETRANTE, PERCEPTIVO, INNOVADOR, RESERVADO Y AISLADO
«¿Que pasa aquí?»
«¿ Y si lo intentamos de otra manera?»

Hemos llamado *el investigador* a este tipo de personalidad porque, más que cualquiera de los demás tipos, los Cinco desean descubrir por qué las cosas son como son. Desean entender por qué funciona el mundo, ya se trate del cosmos, el mundo microscópico, los reinos animal, vegetal y mineral o el mundo interior de su imaginación. Siempre están investigando, haciendo preguntas y ahondando en las cosas. No aceptan opiniones ni doctrinas recibidas; sienten una fuerte necesidad de examinar por sí mismos la verdad de todas las suposiciones.
John, diseñador gráfico, explica este enfoque de la vida:

> "Ser Cinco significa tener la constante necesidad de aprender, de asimilar información sobre el mundo. Un día sin aprender es un día sin luz del sol. Como Cinco, deseo entender la vida; me gusta tener una explicación teórica de por qué las cosas ocurren como ocurren. Esta comprensión me hace sentir al mando, en cabeza. Con mucha frecuencia aprendo desde la distancia, como observador, no como participante. A veces me parece que entender la vida vale tanto como vivirla. Es un viaje difícil aprender que la vida hay que vivirla, no sólo estudiarla."

Tras esta implacable búsqueda de conocimiento se ocultan profundas inseguridades respecto a su capacidad para funcionar bien en el mundo. *Los Cinco creen que no tienen la capacidad para hacer las cosas tan bien como los demás.* Pero en lugar de ocuparse directamente en las actividades que podrían fortalecer su seguridad en sí mismos, «retroceden» en sus mentes hasta donde se sienten más capaces. Creen que desde la seguridad de sus mentes finalmente entenderán cómo se hacen las cosas para algún día volver al mundo.
Dedican muchísimo tiempo a observar y contemplar, a escuchar los sonidos del viento o de un sintonizador, o a tomar apuntes sobre las actividades del hormiguero del jardín. Cuando se sumergen en sus observaciones, comienzan a interiorizar sus conocimientos y adquieren una sensación de seguridad en sí mismos. También podrían tropezarse con una nueva e interesante información o hacer combinaciones nuevas y creativas (tocar una pieza de música basándose en grabaciones de sonidos del viento y el agua). Cuando logran verificar sus observaciones, o ven que otros comprenden su trabajo, su competencia queda confirmada y se cumple su deseo básico («Sabes de qué hablas»).
Así pues, los Cinco valoran muchísimo el conocimiento, el entendimiento y la percepción, porque su identidad se forma en torno a generar ideas y a tener algo insólito e ingenioso que decir. Por ese motivo, no les interesa explorar lo que ya se conoce y está bien establecido; lo que atrae su atención es lo insólito, lo no visto, lo secreto, lo oculto, lo extraño, lo fantástico, lo inaudito, lo impensable. Explorar territorio desconocido, saber algo que los demás no saben o crear algo que nadie ha experimentado jamás, les permite tener un espacio para ellos que nadie más ocupa. Creen que ensanchar ese espacio es la mejor manera de lograr la independencia y la seguridad en sí mismos.
Así, por su propia seguridad y por su autoestima, necesitan tener por lo menos un campo o tema en el que posean el grado de pericia que les permita sentirse capaces y conectados con el

mundo. Piensan: «Encontraré algo que sea capaz de hacer muy bien y entonces podré hacer frente a los retos de la vida. Pero no ha de haber otras cosas que me distraigan o me estorben». Por lo tanto se concentran intensamente en aquello que son capaces de dominar y de lo que puedan estar seguros. Podría ser el mundo de las matemáticas, el del *rock and roll,* la música clásica, la mecánica de coches, la ciencia ficción, los relatos de terror o un mundo totalmente inventado en su imaginación. No todos los Cinco son eruditos o doctores en filosofía, pero según su grado de inteligencia y los recursos disponibles, se concentran intensamente en lo que cautiva su interés.

Para bien o para mal, los temas o campos que exploran no dependen de la validación social; en realidad, si los demás concuerdan con sus ideas con demasiada facilidad, temen que sus ideas sean demasiado vulgares o comunes. La historia está llena de personas Cinco famosas que han trastocado los modos aceptados de entender y hacer las cosas (Darwin, Einstein, Nietzsche). Sin embargo, son muchos más los Cinco que se han extraviado en las rebuscadas complejidades de sus procesos de pensamiento, convirtiéndose en simples excéntricos o aislados sociales.

Esa intensa concentración los puede conducir a descubrimientos e innovaciones extraordinarias, pero cuando la personalidad está más fijada, también les crea problemas contraproducentes. Esto se debe a que, sin darse cuenta, su concentración los distrae de sus problemas prácticos más urgentes. Sean cuales fueren las causas de su ansiedad (relaciones, falta de fuerza física, incapacidad para encontrar empleo, etcétera), los Cinco de la franja media tienden a no encarar esos problemas; en lugar de hacerles frente, buscan otra cosa que los haga sentir más competentes. Lo irónico es que al margen del grado de especialización que adquieran en su campo, no resuelven así sus inseguridades más básicas respecto a su funcionamiento en el mundo. Por ejemplo, una bióloga marina tipo Cinco podría aprender todo lo que hay que saber acerca de un género de crustáceos, pero si su miedo es que nunca será capaz de llevar bien su casa, no habrá resuelto con eso su ansiedad de fondo.

Enfrentar directamente los asuntos físicos los amedrenta muchísimo.

Lloyd es un biólogo que trabaja en un importante laboratorio de investigación médica:

Desde que era niño me han amedrentado los deportes y la actividad física vigorosa, y los he evitado siempre que ha sido posible. Nunca fui capaz de subir por las cuerdas en clase de gimnasia, dejé de participar en deportes tan pronto pude y todavía me incomoda el olor de un gimnasio. Al mismo tiempo, siempre he tenido una vida mental muy activa. Aprendí a leer a los tres años y en el colegio siempre era uno de los mejores alumnos en las asignaturas académicas.

Así pues, pasan gran parte de su tiempo coleccionando y desarrollando ideas y habilidades porque creen que así se sentirán más seguros de sí mismos y preparados. Es como si quisieran retener todo lo que han aprendido para llevarlo siempre en la cabeza. El problema es que mientras están absortos en ese proceso no se relacionan con los demás o ni siquiera desarrollan muchas otras habilidades prácticas y sociales. Dedican cada vez más tiempo a coleccionar y ocuparse de sus colecciones y cada vez menos a las cosas relacionadas con sus verdaderas necesidades.

Por lo tanto, el reto para los Cinco es comprender que pueden dedicarse a cualquier interrogante o problema que les encienda la imaginación y a la vez mantener relaciones, cuidar bien de sí mismos y hacer todo aquello que define una vida sana.

Ten presente, por favor, que la pauta infantil que describimos aquí no es causa del tipo de personalidad. Más bien describe las tendencias que observamos en la primera infancia y que tienen una influencia importante en las relaciones del tipo en su edad adulta.

LA PAUTA INFANTIL

Los Cinco suelen decir que cuando eran niños no se sentían seguros en sus familias; temían ser abrumados por sus padres, y por eso comenzaron a buscar algo que les permitiera sentirse seguros y confiados. Primero se apartaron de su familia, se retiraron a su espacio privado, mental, física y emocionalmente. Después desviaron la atención de sus necesidades personales y emocionales para centrarla en algo «objetivo».

Los niños Cinco pasan mucho tiempo solos; son niños callados que no suelen jugar con los demás; prefieren ocupar la mente y la imaginación leyendo, practicando con un instrumento musical, jugando con un ordenador, coleccionando insectos o plantas, o entreteniéndose con juegos de tablero o con experimentos químicos. Es común encontrar niños Cinco que están excepcionalmente avanzados en ciertos aspectos (ortografía y matemáticas, por ejemplo), pero que se niegan a probar otras actividades básicas (montar en bicicleta o ir a pescar, por ejemplo). La familia, sobre todo los padres, deseosa de que su hijo sea más «normal», lo presiona para que participe en actividades sociales; por lo general estos intentos encuentran una fuerte resistencia.

Aunque muy inteligente, Michael se sintió aislado en su infancia, y castigado de diversas formas por sus dotes intelectuales, incluso por sus padres:

> "Antes de los ocho años tenía alergias y muchas infecciones en las vías respiratorias que me obligaban a quedarme en casa y faltar a clases. Por lo tanto, tenía mucho tiempo para leer y pasaba menos tiempo jugando con los demás chicos. No tenía buena coordinación y, en todo caso, no me apetecía hacer lo que la mayoría de los otros deseaban. Y así empezaron a llamarme el ratón de biblioteca borde y con mocos."

Si bien la imaginación del tipo Cinco puede ser un manantial de creatividad y autoestima, vivir exclusivamente allí le refuerza la ansiedad respecto a sí mismo y al mundo. Los niños Cinco no se limitan tan sólo a ver el mundo que los rodea con sorprendente claridad; también desarrollan ideas respecto a él en sus mentes, facultad que, para bien o para mal, tendrá profundas repercusiones después.

Masón, arquitecto y planificador de la comunidad, recuerda las difíciles experiencias que finalmente lo llevaron a refugiarse en su mente:

> "Era el menor de cinco hijos de un padre ciego y una madre bondadosa que estaba demasiado ocupada en sustentar a sus hijos y a su marido para pasar algún tiempo conmigo. Una de mis hermanas, celosa, me decía una y otra vez que yo era una aberración, que nadie me deseaba ni quería, que debería morirme o marcharme. Yo vivía mi vida como si eso fuera cierto y tenía relaciones ambivalentes con mis padres y hermanos. Simplemente agaché la cabeza y creé mi mundo, y fantaseaba viéndome como el jefe de ese mi mundo inventado."

Así, los Cinco no esperan nada de los demás, tan sólo que los dejen en paz para dedicarse a sus intereses, sin que les molesten exigencias ni necesidades de nadie, y mucho menos necesidades emocionales; es como si dijeran: «No pido mucho de ti si tú no pides mucho de mí». Independencia, o tal vez más exactamente *no intromisión,* es lo que buscan los Cinco para así lograr la seguridad y la sensación de que están al mando de sus vidas.

La no intromisión también les da tiempo para desarrollar algo «para aportar» cuando por fin se sienten preparados para conectar con los demás. Por ejemplo, un Cinco podría aprender a tocar el piano ante todo porque le gusta y le permite estar un tiempo solo; también refuerza su autoestima y le da un hueco en la familia. La música es un puente de unión en potencia, pero también una manera de desaparecer: en lugar de hablar con una persona, puede tocar el piano

para ella.
Desde el punto de vista psicológico, los Cinco están estancados en la fase infantil de separación, el periodo comprendido entre los dos y los tres años y medio, cuando aprenden a actuar independientemente de sus madres Por los motivos que sean, los niños Cinco creían que la única manera de ser independientes era *obligarse a no desear cariño ni contacto emocional con sus madres.* Así, a temprana edad, aprendieron a desconectarse de los dolorosos sentimientos de necesidad y anhelo permaneciendo en sus mentes. Lloyd especula acerca de lo que causó esa desconexión:

> "Desde que tengo memoria me he sentido desconectado de mi madre. Antes de nacer yo tuvo dos experiencias que le rompieron el corazón. Se casó con un hombre que fue incapaz de consumar el matrimonio y lo atribuyó a su apariencia y falta de atractivo; después resultó que era homosexual y trataba de aparentar que era heterosexual. Después se casó con mi padre (que era bueno, digno de confianza y sosegado) y tuvieron un hijo que murió a los tres días de nacer. Pasados dos años y dos abortos espontáneos, nací yo. Creo que después de todo eso mi madre fue incapaz de darme totalmente su corazón."

Aprender a desconectarse del cariño, incluso a no desearlo, se convierte en una forma de defenderse de más heridas y frustraciones. Esto adquiere mucha importancia para los Cinco adultos y explica su renuencia a involucrarse más emocionalmente con otras personas. Salir de la seguridad de la mente para volver a ocupar el cuerpo y los sentimientos es volver a experimentar la primera frustración y la angustia de sus yo bebés. Esos sentimientos sobrepasan por entero la capacidad de centrar su mente (la base de la seguridad en sí mismos) y por lo tanto se defienden fuertemente de ellos. Incluso desear demasiado algo vulgar podría trastocar su seguridad interior; por lo tanto, los Cinco adultos van por la vida evitando las cosas que más desean, reprimiendo sus deseos y buscando placeres sucedáneos en sus intereses, aficiones y creatividad.

LOS SUBTIPOS ALAS

EL CINCO CON ALA CUATRO: EL ICONOCLASTA

Ejemplos
David Lynch, Stephen King, Glenn Gould, Georgia O'Keeffe, Joyce Carol Oates, Sinead O'Connor, Merce Cunningham, LilyTomlin, Tim Burton, Kurt Cobain, VincentVan Gogh.

Sano. En este subtipo se combinan la curiosidad y la facultad perceptiva con el deseo de expresar una visión personal única. Estas personas son más emotivas, introspectivas y creativas que las Cinco con ala Seis. Buscan un espacio que no haya sido explorado por otros, algo que pueda ser verdaderamente propio. Sin orientación científica, suelen ser solitarios creativos que combinan la pasión con la objetividad. Son caprichosos e ingeniosos: sus trabajos de bricolaje pueden llevar a sorprendentes innovaciones; con frecuencia atraídos por las artes, usan más la imaginación que las partes analítica y sistemática de su mente.
Medio. Aunque en primer lugar se identifican con su mente, las personas de este subtipo se ven ante fuertes sentimientos que podrían crearles dificultades para continuar sus tareas y para trabajar con otros. Son más independientes que las del otro subtipo y se resisten a que les impongan estructuras. Sus intereses se dirigen hacia lo surreal y fantástico, que no a lo racional ni a lo romántico: es fácil que queden absortas en sus paisajes cerebrales; suele costarles mantener los pies en la tierra y son poco prácticas en la consecución de sus intereses. Es posible que se sientan atraídas por temas misteriosos o prohibidos o por lo perturbador o

grotesco.

EL CINCO CON ALA SEIS: EL SOLUCIONADOR DE PROBLEMAS

Ejemplos
Stephen Hawking, Bill Gates, Doris Lessing, Bobby Fisher, Laurie Anderson, Brian Eno, Jane Goodall, Isaac Asimov, Amelia Earhart, Charles Darwin.

Sano. La observación, combinada con la organización y el detalle, da a las personas de este subtipo la capacidad de sacar conclusiones importantes de hechos varios y hacer predicciones basadas en esas conclusiones. Buscan un espacio que les dé seguridad y que encaje en un contexto más amplio. Suelen atraerles los temas técnicos, la ingeniería, la ciencia y la filosofía, así como los trabajos de invención y bricolaje. Saben ser cooperadores, disciplinados y perseverantes, y les interesan más los asuntos prácticos que a las personas del otro subtipo. Suelen combinar el talento para la innovación con conocimientos empresariales, a veces con resultados muy lucrativos.
Medio. Siendo tal vez el más puramente intelectual de todos los subtipos, a estas personas les interesan las teorías, la tecnología y recoger datos y detalles. Analistas y evaluadores del entorno, disfrutan diseccionando los componentes de un problema para descubrir cómo resolverlo. En extremo moderadas y reservadas en sus sentimientos, dirigen más la atención a las cosas que a las personas, aunque se identifican mucho con las personas importantes de su vida. No particularmente introspectivas, prefieren observar y entender el mundo que las rodea. Tal vez les guste más discutir que a los que pertenecen al otro subtipo, y defienden más sus puntos de vista. Tienden a ser agresivas y a oponerse activamente a las personas que no están de acuerdo con ellas.

LAS VARIANTES INSTINTIVAS

EL INSTINTO DE CONSERVACIÓN EN EL CINCO

Aislamiento y valla de protección. En la franja media, los Cinco autoconservadores intentan lograr independencia y separación reduciendo sus necesidades. Muy conscientes de su gasto de energía, consideran qué actividades y búsquedas van a emprender y si tienen recursos interiores suficientes para llevarlas a cabo; si no, abandonan esa actividad. También conservan sus energías y recursos para no necesitar demasiado a los demás, y tratan de tomar lo menos posible del entorno. Por lo tanto, es probable que sean muy reservados y protectores de su hogar y de su lugar de trabajo.
Los Cinco autoconservadores son los verdaderos solitarios del eneagrama; les encanta la soledad y, por lo general, evitan el contacto social. Fácil mente se sienten abrumados por la gente, sobre todo en reuniones de grupo Aunque pueden ser amigables y conversadores, son lentos para entabla i amistad y las actividades sociales suelen agotarlos; después necesitan estar un tiempo en su espacio hogareño para recargar las baterías. Es posible que les ofenda muchísimo que les impongan expectativas. Suelen encontrar formas de reducir al mínimo sus necesidades para poder vivir con menos dinero evitar así que esto les obstaculice su independencia y la soledad. De las variantes del tipo Cinco son los más desligados emocionalmente. Si bien pueden ser acogedores con sus amigos e íntimos, en general tienden a distanciarse en lo emocional y les cuesta muchísimo expresar sus sentimientos por otras personas.
En la franja insana, los Cinco autoconservadores podrían convertirse en ermitaños excéntricos, capaces de hacer cualquier cosa por evitar el contacto social. El aislamiento los

conduce a un modo de pensar distorsionado y a ideas delusorias. Podrían tener tendencias paranoides, sobre todo si tienen ala Seis.

EL INSTINTO SOCIAL EN EL CINCO

El especialista. En la franja media, los Cinco sociales se relacionan y encuentran un hueco social gracias a su conocimiento y a su pericia. Les encanta considerarse maestros de sabiduría y desean hacerse indispensables mediante su campo particular de maestría (la única persona de la oficina que sabe arreglar el ordenador, por ejemplo). Son los más intelectuales de este tipo, y suelen atraerles los estudios académicos, las ciencias y formas de chamanismo. Representan el papel social del chamán, el sabio que vive al margen de la tribu y conserva los conocimientos secretos. Les gusta hablar de temas de peso y de teorías complejas, pero por lo general no les interesa la cháchara social. Se relacionan con los demás discutiendo ideas, criticando a la sociedad y analizando las tendencias.

Los menos sanos se tornan incapaces de hablar de temas que no estén relacionados con su especialidad. Emplean la información que han reunido a modo de fichas en el tablero de negociaciones, como forma de ejercer poder. Podrían tener ambiciones sociales en el sentido de desear formar parte de la elite intelectual o artística. Prefieren no «perder el tiempo» con aquellos que no comprenden su trabajo.

En la franja insana, los Cinco sociales tienden a expresar opiniones exageradas y provocativas. Suelen ser anárquicos y antisociales, se mofan de la raza humana considerándola nada más que una manada de estúpidos. Es posible que desarrollen extrañas teorías sobre la realidad y la sociedad, pero, a diferencia de los Cinco autoconservadores, están resueltos a exponerlas a los demás.

EL INSTINTO SEXUAL EN EL CINCO

Este es mi mundo. En la franja media, la indiferencia y la evasión características de los Cinco chocan con el deseo de intensa conexión propio de la variante sexual. A los Cinco sexuales les gusta revelar información secreta a sus íntimos («Esto no se lo he dicho a nadie»). Pero siempre experimentan cierto grado de tensión entre el deseo de seguir a las personas que los atraen y sus dudas respecto a sus habilidades sociales. Así pues, se sienten impulsados a relacionarse intensamente, aunque muchas veces con angustia, y tienen la tendencia a retirarse en cualquier momento, casi sin aviso. Son más afables y conversadores que las otras dos variantes instintivas del tipo Cinco, pero pueden sorprender y consternar a los demás cuando de pronto se retiran y desaparecen durante largos periodos. Cuando tienen un interés romántico en alguien, son muy comunicativos y compenetrados, más parecidos a los Nueve. En cambio, cuando se sienten subvalorados o incomprendidos se distancian rápidamente. Los intensos contactos con los demás alternan con largos periodos de aislamiento.

La combinación del instinto sexual con el intelecto produce una potente imaginación. Los Cinco sexuales se crean realidades alternativas, «mundos» particulares de diversos tipos, que presentan a posibles íntimos. Buscan a la pareja ideal, la pareja para toda la vida, que no se enfríe a causa de sus rarezas («¿Te asusta esta intensidad?»). Su fuerte sexualidad les da el ímpetu para arriesgarse a conectar emocionalmente y también les proporciona un descanso de su constante actividad mental; se convierte en una forma de enlazar con la realidad. Pero en los Cinco menos sanos, la combinación de imaginación y sexualidad se volvería oscura y fetichista: podrían sumirse en perturbadores sueños y fantasías.

En la franja insana, la nostalgia del amor perdido y los sentimientos de rechazo podrían conducir a los Cinco sexuales a comportamientos autodestructivos. Suelen interesarse por estilos de vida peligrosos y sentirse atraídos hacia las capas más bajas de la sociedad.

LAS DIFICULTADES PARA CRECER DE LOS CINCO

Los siguientes son problemas que la mayoría de las personas tipo Cinco experimentarán en algún momento de sus vidas. Observar estos comportamientos, «sorprendernos en el acto», y simplemente ver nuestras reacciones subyacentes habituales a lo que nos presenta la vida harán mucho para liberarnos de los aspectos negativos de nuestro tipo.

		Expresión clave	
SANO	Nivel 1	*Participador, visionario*	Abandonan la creencia de que están al margen del entorno como observadores externos, y así son capaces de participar con confianza en la vida. Paradójicamente, también logran su deseo básico, es decir, ser capaces, competentes y aptos para vivir en el mundo. Entonces adquieren claridad mental, conocimiento profundo y compasión.
	Nivel 2	*Observador, perceptivo*	Centran la atención en su entorno con el fin de sentirse seguros para funcionar en él, y desarrollan las habilidades para defenderse de su miedo básico. Imagen propia: «Soy inteligente, curioso e independiente».
	Nivel 3	*Centrado, innovador*	Refuerzan su imagen dominando conocimientos o habilidades que los hagan competentes y fuertes. No desean competir con otros, prefieren explorar nuevas ideas y formas. Sus «chapuzas» podrían producir ideas muy originales, invenciones y arte.
MEDIO	Nivel 4	*Conceptualización, preparación*	Comienzan a temer que sus habilidades son insuficientes y que necesitan prepararse más para ocupar su lugar en el mundo. Se sienten inseguros de sí mismos en muchos aspectos y prefieren vivir en la seguridad de sus mentes. Estudian, practican, acumulan más conocimientos, recursos *y* técnicas.
	Nivel 5	*Desligado, obsesionado*	Les inquieta que las necesidades de los demás los distraigan de sus proyectos, por lo tanto se protegen de las «intrusiones» intensificando la actividad mental. Reducen al mínimo sus necesidades y se vuelven nerviosos, cerebrales y furtivos. Pasan más tiempo solos, especulando e imaginando realidades alternativas.
	Nivel 6	*Extremado. provocativo*	Creen que los demás amenazan el espacio que se han creado, de modo que tratan de mantener a raya a las personas. Les molesta la aparente seguridad y calma de los demás y gozan trastocándoles sus creencias. Pueden tener ideas raras y perturbadoras, y desprecian a quienes no las entienden.
INSANO	Nivel 7	*Nihilista, Excéntrico*	Temen ser incapaces de encontrar un lugar en el mundo, y este temor podría ser fundado- Para adquirir cierta seguridad cortan toda relación con el mundo, aislándose en un mundo cada vez más vacío. Rechazan todo aparte de las necesidades más básicas, pero siguen acosados por temores.
	Nivel 8	*Terror, Delirio*	Se sienten tan pequeños e impotentes que casi todo lo encuentran amenazador; los acosan negras fantasías y extrañas percepciones. Rehusan toda ayuda; se apartan de la gente y se sumergen en pesadillas febriles e insomnio. No pueden desactivar la mente sobreexcitada.
	Nivel 9	*Búsqueda del olvido, aniquilación*	Al creer que ya no pueden defenderse del sufrimiento y el terror, desean escapar de la realidad. Es posible que lo hagan mediante crisis psicóricas o un ensimismamiento esquizoide. También podrían intentar escapar suicidándose.

LA LLAMADA A DESPERTAR PARA EL TIPO CINCO:

RETIRADA A LA MENTE

Siempre que se sienten abrumados por personas o circunstancias, al instante y por reflejo los Cinco se desconectan de sus sentidos y emociones y se retiran a sus mentes. En realidad, así tratan de encontrar un ángulo seguro desde el cual evaluar con más objetividad su situación.
Cuando entran así en sus cabezas, *se desconectan directamente de su experiencia y se dedican más a sus comentarios mentales sobre la experiencia.* Convierten las experiencias en conceptos y tratan de encajarlos en su anterior visión de la realidad. Por ejemplo, un psicólogo Cinco podría estar conversando agradablemente con una amiga y de pronto comenzar a considerar los pensamientos y sentimientos de ella bajo la luz de una determinada estructura psicológica en lugar de escucharla; una escritora Cinco podría pasarse la mayor parte de sus vacaciones tomando notas mentales sobre el lugar, en preparación de una novela, en lugar de relajarse y disfrutar de su estancia o viaje.

RECONEXION CON EL MUNDO

Pasea la mirada por la habitación en que estás y en tu diario de trabajo interior haz una lista de todas las cosas en que no te habías fijado hasta este momento. Observa qué no habías visto o habías pasado por alto. ¿Cuántas cosas, colores, irregularidades o características de la habitación logras encontrar ahora? Cuando estamos presentes lo vemos todo, pero cuando estamos dentro de la cabeza no vemos mucho.
Puedes practicar este ejercicio siempre que estés en un lugar que no conocías. Pero primero debes hacerte presente sintiéndote tú y sintiendo tu respiración. Después mira tu mundo como si nunca lo hubieras visto antes. Si eres Cinco, puedes hacer este ejercicio para re-conectar con el mundo y «activar» tu llamada a despertar; si no eres Cinco, sabrás mejor qué es ser uno.

Con el tiempo, las ideas, los comentarios y las asociaciones mentales de los Cinco comienzan a ensamblarse en lo que hemos llamado *mecano interior.* Este mecano podría convertirse en su realidad dominante, el filtro a través del cual experimentan el mundo; su principal pasatiempo sería ir añadiendo nuevas ideas, reconstruir viejas y ver cómo se pueden armar o ensamblar las diferentes partes de esta estructura mental. Dado que siempre consiguen sacar ideas nuevas, esto se convierte en una potente forma de reforzar su autoestima y defender su identidad. Pero enfocar totalmente la atención en el mecano interior los lleva a abstraer y conceptualizar el mundo en lugar de experimentarlo, y esto los conduce a su vez, inevitablemente, a desconectarse de su orientación esencial. En palabras sencillas, jugar con ideas les da una sensación temporal de seguridad en sí mismos, pero no una solución a sus problemas reales en el mundo real.

EL PAPEL SOCIAL: EL EXPERTO

A medida que aumenta su inseguridad, les resulta cada vez más difícil relacionarse con los demás si no es a través del papel de expertos. Debido a su miedo básico (de ser impotentes e incapaces), desean sentirse más confiados y crearse un espacio propio. Esto lo hacen conociendo información que nadie de su círculo sabe (por ejemplo, las sutilezas del ajedrez o los aspectos más arcanos de la astrología, o del eneagrama, si es el caso). También podrían crearse una zona de creatividad que es exclusivamente suya.
Sin embargo, saber mucho de ajedrez no es suficiente si otras personas de su círculo adquieren ese mismo conocimiento; los Cinco de la franja media sienten la necesidad de superar a todos en la comprensión del juego o, si no, encontrar otro juego, tal vez alguno

misterioso al que jugaban los incas o alguno de ordenador terriblemente complicado.
Mientras dedican más tiempo a sus actividades, tienen conciencia también de que hay muchos aspectos de la vida que no dominan. Ser un brillante físico o un magistral escritor de novelas de terror no compensa no saber cocinar o conducir un coche o no lograr tener una buena relación. Las actividades físicas y los deportes son motivo de vergüenza para ellos; son recordatorios de que hay cosas que son incapaces de dominar. También podrían descartar las actividades sociales y otros aspectos de las relaciones; una chica Cinco podría salir con un chico, pero si la experiencia la hace sufrir de alguna manera, es posible que necesite años para decidirse a correr otro riesgo. Si no transforman este comportamiento, el mundo de los Cinco se reduce a las muy pocas actividades en que se sienten seguros.

¿QUÉ FORTALECE REALMENTE LA SEGURIDAD EN UNO MISMO?

Observa tu dependencia de ciertos campos de interés. ¿Cómo te hace sentir contigo mismo la maestría en ese campo? ¿Cómo te sienta relacionarte con los demás sin hablar de las cosas que dominas? ¿Hay otros aspectos de tu vida que descuidas y que te causan vergüenza o ansiedad? ¿Te encierras en tu zona de pericia excluyendo el desarrollo en algunos de esos otros aspectos o campos?

AVARICIA Y SENSACIÓN DE PEQUEÑEZ

«Llenar el disco duro.»

La pasión de los Cinco (su «pecado capital») es la *avaricia,* determinada distorsión emocional que es consecuencia de sentirse pequeños e incapaces de defenderse en el mundo. El miedo los impulsa a refugiarse en sí mismos y la avaricia los impulsa a acaparar los recursos que tienen a su disposición, por mínimos que sean. Se sienten como si no tuvieran mucho en sí mismos para moverse o actuar y como si las necesidades de los demás Rieran a agotarlos fácilmente.
En realidad, los Cinco están entre los menos materialistas de los tipos y son felices con muy pocas comodidades; sin embargo, son avaros con su tiempo, con su energía y sus recursos. Codician conocimiento y medios para mejorar sus habilidades y su pericia. Además, dado que creen que deben pasar la mayor parte de su tiempo desarrollando sus ideas e intereses, no quieren que nadie les ocupe demasiado tiempo o atención. Se sienten incapaces e impotentes, y por ello creen que deben acumular y conservar todas las cosas que hacen que se sientan capaces y seguros. Podrían dedicarse a coleccionar diarios o revistas, o recopilar artículos o libros sobre los pocos temas que les interesan, o coleccionar discos, de vinilo y compactos, hasta tener la casa a rebosar.
Suelen sentirse abrumados por las expectativas de los demás. Además, dado que fácilmente se sienten avasallados, aprenden a protegerse apartándose emocionalmente de las personas.
Mark es un especialista en informática que posee un encantador sentido del humor y una conmovedora sinceridad. Lleva muchos años felizmente casado, pero todavía tiene problemas con estas cosas:

> “Mi madre tuvo dos hijos antes que a mí; uno nació con problemas de piel facial y el otro murió en accidente en su pubertad. Cuando nací yo, predominaba la idea de que había que sobre-protegerme y cuidarme. Por desgracia, nada era sólo mío; mis padres tenían que saber dónde estaba, qué hacía, en qué me metía, todo lo que había en mi cuarto, etcétera. Muy pronto aprendí a retirarme y a refugiarme en mi mente. Ahí me liberaba de esa intrusión que formaba parte de mi vida diaria. Nadie podía entrar allí a menos que yo lo permitiera, y eso no ocurría nunca. Al comienzo de mi adolescencia comencé a resistirme abiertamente, volviéndome más reservado, furtivo y frío. Hasta el día de hoy, continúo emocionalmente distante con mis padres, y también con los

demás.”

INCAPACIDAD DE LLEVAR A CABO: MODALIDAD DE PREPARACIÓN
«Necesito más tiempo.»

Los Cinco de la franja media suelen quedarse atrapados en lo que llamamos *modalidad de preparación.* Reúnen y acumulan información o practican indefinidamente sin sentirse jamás preparados del todo para pasar a la acción. El perfeccionamiento y el análisis los empantana tanto que no ven el bosque por culpa de los árboles. Jamás se sienten preparados para arriesgar su reputación, como un pintor que vive pintando y que no se decide a exponer, o el universitario que estudia una carrera tras otra y que no desea dejar de ser estudiante.
Estas personas no son necesariamente conscientes de la ansiedad subyacente; lo más frecuente es que crean que no han concluido su proyecto y necesitan más espacio y tiempo para perfeccionarlo. Puesto que gran parte de su autoestima depende de sus proyectos, sienten mucha ansiedad ante la idea de que rechacen o invaliden su trabajo. Pero esa perpetua necesidad de prepararse más puede estancarlos durante años. Un día podrían despertar y darse cuenta de que no han vivido su vida, sólo se han estado preparando.
En un sentido fundamental, los paraliza un repetitivo mensaje del superyó que les dice: «Vales o estás bien si dominas algo». Pero ¿cuánto conocimiento se necesita para dominar algo? ¿Quién o qué les dice que han alcanzado la maestría y pueden pasar a la acción? ¿Cómo se sostiene esa maestría?
Morgan reconoce el elevado precio que ha pagado por ese comportamiento en su vida:

> “Durante muchos años me esforcé en ser compositor de canciones, y ahora, al mirar hacia atrás, me doy cuenta de que muchas personas encontraban bastante buenas mis canciones; pero yo nunca estaba convencido. Me entretenía en ellas indefinidamente. O la melodía no era interesante, o el estribillo era demasiado sensiblero o esa frase demasiado manida. Peor aún, no escribía ninguna canción y me pasaba los días «estudiando», escuchando música de otras personas para inspirarme y comprender. Incluso cuando estaba con otros músicos que podrían haberme ayudado a presentar mi música, siempre dudaba mucho en tocarla para ellos o pedirles que ellos la tocaran. Trataba de darme ánimo diciéndome que con ese proceso sería mejor músico y que algún día sería realmente bueno. Desperdicié muchos años así.”

PONER POR OBRA LAS IDEAS

Eres más eficaz cuando dejas de perfeccionar conceptos y los pones en práctica. Siempre que tengas ocasión, busca personas con las que puedas comentar tus ideas. Un grupo de compañeros creativos o intelectuales que se interesen por tu trabajo puede ayudarte a poner las cosas en funcionamiento. Además, aunque no te guste la colaboración, esta puede serte muy útil para no desplomarte en la modalidad de preparación.

SEPARACIÓN Y RETIRO
«¿No hay riesgo en salir?»

Los Cinco son los más independientes e idiosincrásicos de los tipos de personalidad; son los que podríamos llamar con más propiedad solitarios e incluso inadaptados. Esto no significa que siempre deseen estar solos, ni que no sean excelente compañía cuando están con otros. Cuando encuentran a alguien cuya inteligencia e interés respetan, son conversadores y sociables, porque les gusta compartir sus ideas y descubrimientos con alguien que valore lo que dicen. Esa disposición a hablar de sus conocimientos, sin embargo, no es lo mismo que comunicar información sobre sí mismos.

A diferencia de los Cuatro, que aunque se sienten extraños ansían ser aceptados, los Cinco no se angustian conscientemente por no conectar con la gente; están resignados a ello, y centran la atención en otra cosa, pensando que el aislamiento es inevitable: la vida es así (la película de Tim Burton *Eduardo Manostijeras* describe a la perfección la vida emocional interior de un Cinco). Reprimen muchísimo sus necesidades y deseos emocionales; claro que sufren a pesar de sus defensas, pero son capaces de desconectarse de sus sentimientos de soledad para poder funcionar.

Richard, próspero empresario, remonta la causa de su reserva emocional a su infancia:

> "Creo que gran parte de mi personalidad reservada podría atribuirse a mi falta de relación o bien con mi padre, que era militar y estuvo lejos durante gran parte de mi infancia, o con mi madre, que estaba más interesada en su vida social que en las necesidades de su cuarto hijo. Según la historia familiar, yo fui un «accidente», y mi madre ya había hecho de mamá con mis tres hermanos mayores. Así pues, a muy temprana edad aprendí a arreglármelas solo y me especialicé en esfumarme y no ser visto."

Igual que los Nueve, los Cinco tienen dificultad para conservar su sentido de identidad y hacer valer sus necesidades cuando están relacionados con otros. Pero a diferencia de los Nueve, intentan recuperar sus prioridades y el sentido de identidad evitando a las personas. Estar en compañía de otros les ofusca la claridad mental y les parece un esfuerzo, aun cuando disfruten. Por ese motivo, los Cinco de la franja media llegan a considerar agotadoras las relaciones muy personales. Creen que la otra persona desea una reacción o una respuesta que ellos son incapaces de dar.

Mark es muy sincero en este tema:

> "A veces es difícil tratar con personas, y siempre lo es tratar con personas que tienen expectativas. Nunca ha sido mi punto fuerte hablar, actuar, vestirme, comportarme y reaccionar de un modo apropiado (es decir, satisfacer las expectativas sociales), y eso desconcierta mucho a mi mujer. Hay que hacer un esfuerzo para lograr la aceptación social, y ante eso yo me pregunto: «¿Para qué intentarlo?»."

En realidad, podrían tener un inmenso depósito de sentimientos, pero enterrados bien al fondo y deliberadamente sin explotar. De hecho, evitan muchas relaciones para que esos sentimientos no los avasallen. Muchos *rehuirán también a las personas que tratan de ayudarlos* (ser rescatados pone el acento en su impotencia e incompetencia, y eso refuerza su miedo básico). Esto ocurre sobre todo si la persona salvadora da muestras de tener algún motivo oculto o es manipuladora de alguna forma. Los Cinco se sienten incapaces de arreglárselas con sus necesidades, y con mayor razón con las necesidades no reconocidas de otra persona.

LAS RAICES DEL AISLAMIENTO

En tu diario de trabajo interior anota tus observaciones sobre el aislamiento. ¿Qué tipos de situaciones te mantienen al margen emocionalmente? ¿Cuáles son tus actitudes hacia las personas en esas ocasiones? ¿Hacia la vida social? ¿Hacia ti? ¿Recuerdas algún incidente de tu infancia que pudiera haber reforzado en ti esa tendencia? ¿Te sentías abrumado por las necesidades de otras personas o importunado por sus intrusiones? La próxima vez que estés con personas, procura observarte en el momento en que te marginas emocionalmente o te sientes aislado. ¿Qué necesitarías para relacionarte sin perder tu sentido de finalidad?

REDUCIR LAS NECESIDADES: CONVERTIRSE EN «MENTE SIN CUERPO»

«No necesito mucho, pero sí necesito mi espacio.»

Los tipos de la tríada del pensamiento intentan compensar la pérdida de su orientación interior inventándose *estrategias.* La estrategia de los Cinco es ir por la vida sin pedir mucho de ella, esperando que a cambio los demás no pidan mucho de ellos (suelen creer, inconscientemente, que no tienen mucho para ofrecer a los demás). Intentan mantener su independencia *reduciendo al mínimo sus necesidades.* Sus comodidades personales podrían rayar en lo primitivo. Viven como «mentes sin cuerpo», obsesionados por sus teorías y visiones.
Morgan, el compositor de canciones, habla sobre el minimalismo de su tipo:

> "Llevaba varios meses viviendo en mi apartamento cuando me compré un futón; antes dormía en un colchón inflable o simplemente en el suelo. Durante años casi no tuve muebles, aparte de las estanterías que había conseguido para poner mis libros y elepés. Creo que algunos me tenían lástima, y me traían muebles viejos, que yo aceptaba feliz. Nada hacía juego, pero a mí no me importaba. Vivía en mi cabeza, el apartamento era simplemente el lugar donde comía y dormía."

PERMANECER CONECTADO

Los Cinco necesitan entrar en sus cuerpos. Actividades como el yoga, las artes marciales, el ejercicio, correr, hacer deporte o simplemente una buena caminata vigorosa, les iría muy bien para reconectar con su presencia física y emocional. Elige una actividad que puedas hacer regularmente. En tu diario de trabajo interior anota la actividad elegida. Escribe también un compromiso o una promesa, indicando cuántas veces a la semana la vas a hacer, fírmala y léela de tanto en tanto. Deja espacio para escribir comentarios sobre tus experiencias con esa actividad y sobre qué ocurre en ti a medida que estás más conectado. ¿Qué sentimientos experimentas cuando no cumples tu compromiso? ¿Qué le ocurre a tu sentido de ti mismo cuando lo haces? ¿Cómo influye esa actividad en tu pensamiento?

Los Cinco de la franja media se vuelven distraídos y se van apartando paulatinamente no sólo de las personas sino también de sus cuerpos. Se ponen muy tensos y comienzan a hacer caso omiso de sus necesidades físicas y emocionales. Es posible que se pasen toda la noche trabajando en el ordenador, comiendo sólo caramelos y bebiendo soda; cuando salen se dan cuenta de que han olvidado dónde dejaron las llaves o las gafas. Esta distracción no es como el estar en la luna de los Nueve, sino el resultado de una mayor agitación e inquietud mental, una corriente de energía nerviosa que les inunda la mente.
En esta fase los Cinco son también muy reservados respecto a sus actividades. Podrían parecer amigables y conversadores con amigos o seres queridos mientras, al mismo tiempo, se guardan para sí aspectos enteros de su vida de los cuales sus íntimos no saben absolutamente nada. Compartimentando sus relaciones, reduciendo al mínimo sus necesidades y manteniendo en secreto algunas de sus actividades, esperan conservar su independencia y continuar con sus proyectos sin estorbos.

PERDERSE EN LA ESPECULACIÓN Y EN REALIDADES ALTERNATIVAS
«¿Y si...?»

Tras crearse un mundo interior en el que buscan refugio de las inseguridades de la vida exterior, los Cinco de la franja media tienden a obsesionarse con él. Especulan sobre diversas ideas posibles, las enriquecen con detalles de complejos mundos fantásticos o desarrollan teorías inteligentes y convincentes, porque su pensamiento se dirige más a mantener a raya sus problemas prácticos y emocionales que a explorar o crear realmente.
En la medida en que han sido heridos en su capacidad para sentirse fuertes y competentes,

necesitan pasar tiempo ocupados en fantasías de poder y dominio. Podrían sentirse atraídos por juegos de ordenador o de tablero basados en temas de conquista, monstruos guerreros, dominio del mundo y elementos tecnoeróticos de sadismo y poder.
Jeff es un diseñador de programas informáticos que conoce bien este territorio.

> “Solía jugar a juegos de estrategia muy complicados. Los hay de todo tipo de temas, aunque la mayoría son de diferentes batallas o guerras. Me llevaba días entender las reglas y después casi nunca lograba encontrar a alguien a quien le interesara jugar. A veces jugaba solo. Y cuando aparecieron las versiones para ordenador, ¡bueno!, ya no tenía que depender de nadie. Se tarda muchas horas en terminar esos juegos, pero su atractivo está en los detalles y en la sensación de ganar una batalla o construir una ciudad o lo que sea. Uno sale de ellos fantaseando con soldados que marchan sobre una ciudad y vencen al enemigo. Estaba enganchado a esos juegos, hasta que comprendí que me absorbían demasiado tiempo y que mejor estaría aplicando esa energía y esa estrategia a mi vida real.”

Los Cinco insanos podrían quedarse atrapados en extrañas «realidades» totalmente de su invención, como soñadores cautivos en pesadillas de las que no pueden despertar.

ANSIEDADES INCONSCIENTES Y PENSAMIENTOS ATERRADORES

Por extraño que parezca, los Cinco piensan muchísimo en las cosas que encuentran más aterradoras. Incluso harían carrera si estudiaran o crearan obras de arte con cosas que los aterran. Un Cinco temeroso de la enfermedad podría convertirse en patólogo; otro que sufrió de «monstruos bajo la cama» en su infancia podría en su edad adulta ser escritor o director de cine de ciencia ficción.
Rich, ahora escritor de temas psicológicos, recuerda cómo superó algunos de sus primeros terrores:

> “Antes de que entrara en el parvulario, unos chicos mayores me llevaron un sábado a ver una película en la sesión de la tarde. La película era de vikingos, y muy sangrienta, al menos para un niño de mi edad. Llegué a casa muy perturbado; durante un tiempo me aterraba ver sangre y tenía muchísimas pesadillas con sangre. Pero después, deseaba ir a todas las películas de terror que ponían; monstruos, dinosaurios, alienígenas y destrucción en masa eran mis temas predilectos. Siempre quería ver más.”

EQUILIBRAR LOS MUNDOS INTERIOR Y EXTERIOR

Fantasear, teorizar y especular resultan pasatiempos muy agradables, pero aprende a evaluar sinceramente cuándo lo haces para evitar problemas más preocupantes de tu vida real. ¿Cuántas horas al día dedicas a esas actividades? ¿Qué cosas podrías hacer si redujeras el tiempo que inviertes en actividades mentales?

Tratan de dominar el miedo centrando los pensamientos en lo que les asusta, no en los sentimientos que esto les inspira. Pero no pueden evitar del todo el efecto emocional de esas ideas, con la consecuencia de que tanto consciente como inconscientemente se llenan la mente de imágenes perturbadoras. Con el tiempo, estos sentimientos escindidos podrían volver a atormentarlos en sus sueños y fantasías y de otros modos inesperados.
Esto les resulta particularmente penoso a los Cinco de la franja media, porque creen que sus pensamientos son el único aspecto de la realidad del que se pueden fiar del todo. Que justamente sus pensamientos se descontrolen o sean aterradores hace que eviten aún más actividades, en este caso las que podrían desencadenar asociaciones terribles. Si antes les

gustaba la astronomía, por ejemplo, podrían empezar a sentir miedo de salir por la noche: el vacío del firmamento los altera totalmente.
Jane, directora de arte y escultora, recuerda con nitidez una experiencia:

> "Alrededor de los siete años me interesaba muchísimo estudiar el cuerpo humano. Me encantaba leer acerca de los órganos internos y mirarlos en las transparencias de la enciclopedia de casa-También comencé a leer libros y artículos sobre salud y enfermedad. Recuerdo un día de verano en que leí un artículo sobre el cáncer de pulmón causado por el tabaco en el Reader's Digest. Hablaba de personas hospitalizadas, con traqueotomías, pulmones de acero y otras formas de cirugía radical. Me quedé pasmada. De pronto, a los siete años, comprendí qué era la muerte, y no era como me la habían explicado mis padres. No podía dejar de pensar en eso. Me puse taciturna y dejé de comer: todo el mundo se iba a morir. Por la noche me quedaba despierta pensando cómo sería la muerte y si de verdad existiría un Dios; debo decir que cuanto más lo pensaba más lo dudaba. Incluso me dio por mirar animales muertos. Esto continuó así varios años. Supongo que al cabo de un tiempo sencillamente me acostumbré a la idea."

INQUIETARA LOS DEMÁS

Cuando te sorprendas entrando en debates o te notes nervioso por algo, observa qué sientes en el cuerpo. ¿Qué importancia tiene el argumento que quieres transmitir? ¿Qué efecto deseas producir en la otra persona? ¿Qué motivos o creencias le atribuyes a la persona? ¿De qué tienes miedo?

TENDENCIA A DISCUTIR, NIHILISMO Y EXTREMISMO

«Es increíble lo idiota que puede ser gente.»

Todos los tipos tienen formas de agresividad. Dado que para los Cinco sus ideas son prácticamente la única fuente de seguridad que tienen, las proponen y defienden con pasión, incluso en el caso de que ellos mismos no crean en la posición que defienden.
Los Cinco de las franjas media a inferior son antagónicos hacia cualquier persona o cosa que se oponga a o amenace su mundo interior y su visión personal. Les ofende la aparente paz mental de los demás y disfrutan trastocando y minando sus creencias; son capaces de ofender, provocar o escandalizar a los demás con opiniones intencionadamente extremas. Esos Cinco desean ahuyentar a las personas con el fin de que los dejen en paz para dedicarse a sus intereses, y para sentirse intelectualmente superiores rechazando la «estupidez» y «ceguera» de los otros. Lejos ya de ser pensadores esmerados, saltan a conclusiones e imponen su interpretación extrema de la realidad. Si los demás no están de acuerdo, suelen reaccionar de modo desagradable y cáustico. Si continúan con ese comportamiento, podrían tener éxito en apartar de su vida a todas las personas.
Si son incapaces de encontrar un espacio propio, podrían caer rápidamente en una escéptica apatía, perdiendo la fe en sí mismos y en la condición humana. De todos los tipos, los Cinco son los más propensos a la sensación de que nada tiene sentido, y muchos se vuelven muy escépticos respecto a las fuerzas benévolas del universo.

INQUIETARA LOS DEMÁS

Cuando te sorprendas entrando en debates o te notes nervioso por algo, observa qué sientes en el cuerpo. ¿Qué importancia tiene el argumento que quieres transmitir? ¿Qué efecto deseas producir en la otra persona? ¿Qué motivos o creencias le atribuyes a la persona? ¿De qué tienes miedo?

REACCIÓN AL ESTRÉS: EL CINCO VA AL SIETE

Los Cinco intentan manejar el estrés estrechando cada vez más su centro de atención y retirándose al refugio de sus pensamientos. Cuando este método no logra calmarles la ansiedad, podrían ir al Siete y reaccionar contra el aislamiento lanzándose impulsivamente a la realización de actividades. Se tornan inquietos y agitados, la mente se les acelera y se sienten impulsados a distraerse de sus crecientes temores. Además, las ansias de encontrar un espacio propio podría desorganizarlos en sus afanes. Igual que los Siete de la franja media, pasan de una actividad a otra, de una idea a otra, pero no son capaces de encontrar o conectar con nada que los satisfaga.
Después de desconectarse de sus necesidades, sobre todo las sensoriales y afectivas, los Cinco que pasan al Siete se expresan buscando estímulos y experiencias sin discriminación. Por lo general, estas distracciones tienen poco que ver con sus proyectos profesionales; podrían dedicarse a ver películas, a darse atracones de bebida o drogas o hacer escapadas sexuales. Podrían comenzar a frecuentar a escondidas bares, clubes de diversión u otros lugares más extraños e insólitos que sorprenderían a los que creen conocerlos, si los descubrieran.
Cuando el estrés es extremo, se defienden de sus ansiedades poniéndose agresivos e insensibles en su búsqueda de lo que creen que desean en esos momentos, como los Siete menos sanos. Tal vez busquen solaz en el consumo abusivo de sustancias de diferentes tipos.

LA BANDERA ROJA: EL CINCO EN DIFICULTADES

Si la persona tipo Cinco ha sufrido una crisis grave sin contar con un buen apoyo o recursos de compensación, o si en su infancia sufrió malos tratos constantes, podría atravesar el punto de choque y entrar en los aspectos insanos de su tipo. Es posible que esto la conduzca al horrible reconocimiento de que los proyectos en que ha estado trabajando y el estilo de vida que se ha creado en realidad le impiden encontrar un verdadero espacio propio.
Si logra reconocer la verdad de estos temores, podría comenzar a cambiar su vida y avanzar hacia la salud y la liberación. Pero también es posible que intente cortar toda conexión con los demás, que dé la espalda al mundo para aislarse más aún y evitar las «intromisiones»; así seguiría su tren de pensamientos hasta una «conclusión lógica», por lo general negra y autodestructiva («¡Al diablo todos! No volverán a herirme»). Claro que ese retiro sólo puede minarle las pocas hebras de seguridad que todavía le quedan. Si persiste en esta actitud, pasaría a los niveles insanos. Si en ti o en alguna persona conocida observas las señales de alarma del cuadro durante un periodo di tiempo prolongado (más de unas cuantas semanas), es muy aconsejable buscar orientación, terapia u otro tipo de ayuda y apoyo.

SEÑALES DE ALARMA
PATOLOGÍAS POSIBLES:
Trastornos esquizoide, esquizotípico y de personalidad evasiva, crisis psicóticas, disociación, depresión y suicidio.

► Mayor tendencia al aislamiento.
► Descuido físico permanente, abandono.
► Insomnio grave crónico, pesadillas, trastornos del sueño.
► Creciente excentricidad, pérdida de interés en los recursos sociales.
► Rechazo a la ayuda e incluso hostilidad hacia ella.
► Percepciones deformadas, alucinaciones.
► Hablar de suicidio.

PRACTICAS QUE CONTRIBUYEN AL DESARROLLO DEL CINCO

► Ten presente que tu mente está más clara y es más potente cuando está callada. Dedica tiempo a cultivar ese silencio en ti y no lo confundas con la insistencia en que tu mundo

externo esté en silencio. Aprende más bien a observar tus incesantes comentarios interiores sobre todas tus experiencias. ¿Qué surge cuando simplemente observas una impresión del momento sin conectarla con lo que crees que ya sabes? Estar conectado con tus sensaciones físicas te servirá muchísimo para acallar tu mente.

► ¡Usa el cuerpo! De todos los tipos, probablemente crees que eres el único que casi podrías funcionar sin cuerpo, y te resulta fácil pasar muchas horas en el ordenador, leyendo o escuchando música. Si bien estas actividades no tienen nada malo, tu equilibrio exige más ejercicio, más actividad física. Prueba a correr, hacer yoga, bailar, practicar artes marciales, hacer ejercicio, incluso dar un paseo. Cuando tu cuerpo está despierto y te fluye la sangre, tienes la mente más aguda y dispones de más recursos internos.

► Haz el esfuerzo de acercarte a otras personas, sobre todo cuando te sientas vulnerable y temeroso. Siendo Cinco, te han condicionado a no esperar apoyo de nadie, ni siquiera a sospechar que podrías recibir ayuda. Pero es probable que esa creencia no sea aplicable a tu situación actual, de modo que usa tu inteligencia para ver quién puede ser estable y permanecer a tu lado cuando tienes problemas. Habla; haz saber tus necesidades y es posible que te sorprendas. Tu tendencia a aislarte sólo te hunde más en tu propia trampa.

► Piensa detenidamente en los aspectos que debilitan más tu seguridad en ti mismo. Aprender más geografía no te servirá si te sientes débil físicamente; hacer ejercicios, sí. Componer otra canción no hará mucho por ti si en realidad te preocupa conocer personas. Puedes continuar trabajando en los proyectos que te interesan, pero te será muy útil explorar más directamente algunos de los aspectos de tu vida de los que te has desconectado.

► Arriésgate a sentir tu pena o aflicción. La mayoría de los Cinco desconectan su percepción del dolor y las heridas, sobre todo de la sensación de fracaso. Sabes qué se siente cuando se acercan a la superficie; no te los tragues. En un lugar apropiado en que te sientas seguro, permítete percibir tu corazón y los sentimientos que están encerrados allí. Esto sería aún más potente si lo hicieras con un testigo: un amigo, tu terapeuta, cualquier persona en la que confíes. Pídele que no te dé ánimos, sino simplemente que esté allí como testigo de tu dolor y tus dificultades.

► Cuando estés más equilibrado y más presente en tu cuerpo, permite que te afecten tus impresiones de los demás y del mundo que te rodea: deja entrar al mundo. No te vas a perder, vas a ganar el mundo. Eso te dará la sensación de seguridad y bienestar que estás buscando, y de paso te ofrecerá muchas percepciones nuevas. Simplemente, acuérdate de no encerrarte en tus reflexiones sobre esas percepciones y de volver al planeta Tierra. *Esta es tu vida,* recuérdalo: no eres una abstracción, y tu presencia aquí importa.

APROVECHAMIENTO Y DESARROLLO DE LAS FUERZAS DEL CINCO

> *Si la amas lo suficiente, cualquier cosa te hablará.*
>
> GEORGE WASHINGTON CARVER

Entre las aportaciones de los Cinco al mundo están una *enorme percepción y una gran comprensión,* además de su pericia en ciertas cosas. La comprensión permite a los Cinco sanos abarcar muchos puntos de vista al mismo tiempo, entender el todo y sus partes; son capaces de considerar muchas perspectivas diferentes sin aferrarse a ninguna, y de determinar qué modo de afrontar un problema es el más útil en cualquier conjunto de circunstancias.

Son extraordinariamente observadores y perceptivos; son sensibles a su entorno, y perciben los cambios o discrepancias sutiles que otros tienden a ¡usar por alto. Muchos parecen tener uno o dos de sus sentidos más desarrollados de lo normal. Una persona Cinco tal vez tenga una mayor agudeza visual para distinguir los colores, mientras que otra disfrutará de una mayor agudeza auditiva para reconocer fácilmente ritmos y notas.

Los Cinco no pierden su curiosidad infantil; continúan haciendo preguntas del estilo «¿Por qué el cielo es azul?» o «¿Por qué las cosas caen y no suben?». No dan nada por sentado; si desean saber qué hay bajo una roca, cogen una pala, cavan bajo la roca y echan un buen vistazo. Al parecer, también poseen una extraordinaria capacidad para concentrarse y centrar la atención, y eso durante largos periodos de tiempo. Además, tienen mucha paciencia para explorar lo que cautiva su atención. La capacidad de centrarse y la paciencia les dan la capacidad para perseverar en sus proyectos hasta extraer toda la riqueza de ellos.

Dada su curiosidad e imparcialidad, los Cinco sanos son muy innovadores e inventivos. La capacidad para explorar y jugar con las ideas puede producir obras y descubrimientos originales, prácticos y valiosos, desde modelos para la ciencia y la medicina o sorprendentes logros en las artes a nuevas formas de almacenar cajas viejas en un garaje; no contento con escuchar un violonchelo, un Cinco podría grabar un trozo de música para chelo y luego escuchar la cinta hacia atrás, alterando al mismo tiempo la tonalidad. Cuando tienen orientación científica hacen descubrimientos justamente porque les interesan las *excepciones a las reglas.* Centran la atención en los aspectos en que se quebrantan las reglas o en pequeñas incongruencias que los demás consideran sin importancia.

Les encanta comentar sus descubrimientos, y suelen presentar sus observaciones de las contradicciones de la vida con un fantasioso sentido del humor; siempre les divierte, y horroriza, el despliegue de rarezas de la vida, y esto lo comunican a los demás cambiando ligeramente el cuadro para dejar al descubierto absurdos que antes eran invisibles, Les encanta jugar y dar vueltas a las cosas, lo que podría expresarse en humor negro y juegos de palabras; hay en ellos un no se qué de duende, vivaz y travieso. Les gusta provocar a la gente para que piense con más profundidad acerca de la vida, y el humor suele ofrecerles una excelente manera de comunicar ideas que de otro modo podrían parecer amenazadoras.

EL CAMINO DE LA INTEGRACIÓN: EL CINCO VA AL OCHO

Los Cinco se realizan y se mantienen sanos aprendiendo a recuperar, y ocupar, su presencia física y su energía instintiva, al modo de los Ocho sanos Esto se debe a que la seguridad en uno mismo, la sensación de estar completo, de ser fuerte y capaz, nace de la energía instintiva del cuerpo, no de estructuras mentales. Así pues, los Cinco en proceso de integración crecen saliendo de sus cabezas y entrando en contacto de una manera más sentida con su vitalidad y su físico.

Conectar más con la vida del cuerpo suele producirles una intensa ansiedad; creen que perderán su única defensa: el refugio de su mente. La mente les parece segura, digna de confianza e impugnable; sienten el cuerpo débil, vulnerable, indigno de confianza. Además, el mayor contacto con el cuerpo deja aflorar a la conciencia los potentes sentimientos de aflicción y pena por su aislamiento. Sin embargo, sólo permaneciendo conectados con el cuerpo pueden sentir el apoyo interior para procesar esos sentimientos tanto tiempo reprimidos.

A medida que aprenden a permanecer con sus energías instintivas, comienzan a participar más plenamente en sus mundos y a aplicar sus conocimientos y habilidades a problemas prácticos inmediatos. En lugar de eludir la responsabilidad apartándose de los demás, los Cinco en proceso de integración se sienten capaces de asumir retos importantes y adoptan papeles de líder. Los demás intuyen que buscan soluciones positivas desinteresadamente y por lo tanto se reúnen alrededor de ellos para apoyarlos en sus proyectos. Uniéndose al mundo real, no pierden sus capacidades mentales ni la maestría que cultivaron en soledad; lo que hacen es aprovechar esos dones de modo estratégico y constructivo, como los Ocho muy funcionales.

Sin embargo, no se benefician mucho tratando de imitar las cualidades de los Ocho de la franja media. Centrar la atención en protegerse, desconectarse de su vulnerabilidad e

interpretar las relaciones como enfrentamientos los ayudará muy poco a superar sus reservas y la sensación de aislamiento social. Pero cuando empiezan a experimentar y trabajar en su identificación con la mente, saldrán a la luz de forma natural la fuerza, la voluntad y la seguridad en sí mismos, que son los puntos positivos de los Ocho sanos.

TRANSFORMAR LA PERSONALIDAD EN ESENCIA

> *En la trastienda de nuestro cerebro, por así decirlo, hay una llamarada o una explosión de asombro ante nuestra existencia. La finalidad de la vida artística y espiritual es ahondar en busca de este sol naciente de admiración.*
>
> G. K. CHESTERTON

Cuando estamos verdaderamente presentes ante la vida, cuando estamos relajados y dentro de nuestros cuerpos, comenzamos a experimentar un conocimiento, una orientación interior. Vamos exactamente hacia lo que necesitamos saber, y nuestras decisiones u opciones nacen de esa sabiduría interior. Pero cuando perdemos la conexión con la presencia de la que nace esa orientación esencial, la personalidad asume el mando y trata de decidir que hacer.

La «equivocación» que cometen los Cinco es *identificarse no con sus experiencias, sino con las observaciones que hacen de ellas.* Son el tipo de personas que intentan aprender a bailar observando desde fuera de la pista cómo se baila («Vamos a ver, la chica da dos pasos a la izquierda, da un puntapié al aire y hace un giro rápido; entonces el chico la gira hacia el otro lado con una especie de tirón»). Es posible que al final aprendan, pero cuando lo tengan por la mano el baile ya habrá acabado.

Este mismo dilema lo enfrentan toda su vida: tratan de entender cómo vivir la vida sin vivirla en realidad. Pero cuando están presentes y conectados, son capaces de saber exactamente qué necesitan saber y cuándo. La respuesta a una pregunta no sale de un cerebro parlanchín sino de una mente clara, sintonizada con la realidad. La percepción o el conocimiento surgen de forma espontánea en el momento que lo precisan las circunstancias individuales. Así pues, si los Cinco abandonan una determinada imagen propia, la de que están al margen del entorno, como simples moscas en una pared, y comienzan a meterse en la realidad, recuperan su verdadera orientación interior y sus recursos. Ya liberados, saben que no hay por qué tener miedo a la realidad porque forman parte de ella.

Además, sus percepciones adquieren una nueva inmediatez, y son capaces de comprender sus experiencias sin los habituales comentarios mentales. Les infunde respeto la majestad de la realidad, con la mente clara y confiando en el Universo. Einstein dijo una vez: «La única pregunta que vale la pena hacer es: "¿Es amigo el Universo"?». Los Cinco liberados tienen una respuesta a esa pregunta. Están embelesados por lo que ven, no asustados de muerte, y se convierten en verdaderos visionarios, capaces de producir cambios revolucionarios en su campo de actividad.

EL SURGIR DE LA ESENCIA

El deseo de conocimiento y maestría de los Cinco es el intento de la personalidad de recrear una cualidad de la esencia que podríamos llamar *claridad* o *conocimiento interior.* Con la claridad viene la cualidad esencial de la objetividad, que no es represión ni separación emocional, sino la no identificación con determinados puntos de vista. Los Cinco entienden que cualquier postura o idea sólo es útil en un conjunto limitado de circunstancias, tal vez solamente en el conjunto único de circunstancias de la que surgió. La orientación interior les permite pasar Huidamente de una forma de ver las cosas a otra sin anclarse en ninguna de ellas.

Los Cinco liberados recuerdan el espacio y la claridad de la mente divina, lo que los budistas llaman Sunyata o «el vacío brillante», la silenciosa e ininterrumpida vastedad de la que surge todo, incluidos el conocimiento y la creatividad. Anhelan volver a experimentar el vacío porque en otro tiempo fue su hogar, como fue (según la perspectiva budista) el origen de todos y di. todo lo que existe en el mundo. Pero es preciso entender bien ese anhelo por volver al vacío, porque no es el vacío del olvido, sino el «vacío» de un vaso de agua pura o el de un cielo azul perfecto: todo lo demás es posible gracias a su vacío. En ese estado, liberados de la creencia de que están separados de todos y de todo, experimentan directamente su conexión con todo lo que los rodea.

Además, esto no significa que el vacío y la objetividad eliminen sus sentimientos. Por el contrario, pueden conmoverse profundamente por una puesta de sol, o al sentir la brisa o ante la belleza de un rostro humano. Son libres para sentir y experimentar todo, a la vez que reconocen que todo lo que contemplan es temporal, un regalo pasajero de un Universo de abundancia infinita. Al ver con más profundidad la verdad de la condición humana, sienten una inmensa compasión por los sufrimientos de los demás y están dispuestos a compartir con otros no sólo la riqueza de sus mentes, sino también las profundidades de sus corazones.

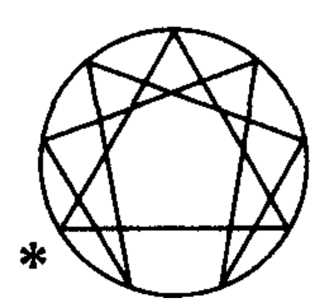
Suma los puntos de las quince afirmaciones para el tipo Uno. Tu resultado estará entre 15 y 75 puntos. Las siguientes orientaciones podrían servirte para descubrir o confirmar tu tipo de personalidad.

- ► 15 Probablemente no eres un tipo reservado (ni Cuatro, ni Cinco ni Nueve).
- ► 15 – 30 Probablemente no eres tipo Cinco.
- ► 30 – 45 Es muy probable que tengas problemas o rasgos tipo Cinco o un progenitor tipo Cinco.
- ► 45 – 60 Es muy probable que tengas un componente Cinco.
- ► 60 – 75 Es muy probable que seas tipo Cinco (pero podrías ser otro tipo si este lo encuentras demasiado limitado).

Es muy posible que los Cinco se identifiquen erróneamente como tipo Cuatro, Seis o Uno. Los tipos Nueve, Tres y Uno tienen muchas probabilidades de identificarse mal como tipo Cinco.

CAPITULO 12

TIPO SEIS: EL LEAL



EL GUARDIÁN
EL FIEL CREYENTE
EL ESCÉPTICO
EL APAGAFUEGOS
EL TRADICIONALISTA
EL INCONDICIONAL

La imaginación y la capacidad de razonar facilitan la ansiedad; el sentimiento de ansiedad no lo precipita una amenaza absoluta e inminente, como la preocupación antes de un examen, un discurso o un viaje, sino las representaciones simbólicas muchas veces inconscientes.

WLLLARD GAYLIN

Ningún hombre cree del todo en otro hombre. Uno puede creer absolutamente en una idea, pero no en un hombre.

H. L. MENCKEN

Un hombre que no se fía de sí mismo jamás puede fiarse de nadie.

CARDENAL DE RETZ

Sólo en el crecimiento, la reforma y el cambio, paradójicamente, se encuentra la verdadera seguridad.

ANNE MORROW LINDBERGH

El ITA Riso-Hudson
Identificador de Tipo según Actitudes

Pon puntos, de 1 a 5, a cada una de las afirmaciones siguientes, según sean verdaderas o aplicables a tí.
1..... No *siempre*
2..... *Rara vez cierto*
3..... *Algo cierto*
4..... *Generalmente cierto*
5..... *Muy cierto*

__ 1. Me atrae la autoridad, pero al mismo tiempo desconfío de ella.

__ 2. Soy muy emotivo, pero no suelo demostrar mis sentimientos, a no ser a mis íntimos, e incluso a ellos, no siempre.

__ 3. Si cometo un error temo que todos me van a criticar de inmediato.

__ 4. Me siento más seguro haciendo lo que se espera de mí que obrando por mi cuenta.

__ 5. Es posible que no siempre esté de acuerdo con las regias, y que no siempre las siga, pero deseo conocerlas.

__ 6. Tiendo a tener primeras impresiones fuertes sobre las personas, y me cuesta cambiarlas.

__ 7. Hay unas cuantas personas a las que admiro de veras, son algo así como héroes para mí.

__ 8. No me gusta tomar grandes decisiones, pero ciertamente no deseo que otra persona las tome por mí.

__ 9. Algunas personas me consideran muy inquieto y nervioso, ¡pero no saben ni la mitad!

__ 10. Sé cuánto enredo armo yo, de modo que encuentro lógico desconfiar de lo que pretenden los demás.

__ 11. Deseo fiarme de las personas, pero suelo sorprenderme desconfiando de sus motivos.

__ 12. Soy muy trabajador, de verdad: no paro hasta terminar un trabajo.

__ 13. Cuando tengo que tomar una decisión importante, consulto la opinión de las personas en que confío.

__ 14. Es muy extraño: puedo ser escéptico, incluso cínico, acerca de todo tipo de cosas, y de pronto me dejo engañar totalmente en algo.

__ 15. *Ansiedad* podría ser mi segundo apellido.

Al final del capitulo, encontraras la tabla de resultados.

TIPO DE PERSONALIDAD SEIS: EL LEAL

MIEDO BÁSICO: No tener apoyo ni orientación; ser incapaz de sobrevivir solo.
DESEO BÁSICO: Encontrar seguridad y apoyo.
MENSAJE DE1. SUPERYÓ: «Vales o estás bien si haces lo que se espera de ti».

EL TIPO COMPROMETIDO, ORIENTADO A LA SEGURIDAD, ENCANTADOR, RESPONSABLE, NERVIOSO Y DESCONFIADO

Hemos llamado *leal* a este tipo de personalidad porque, de todos ellos, los Seis son los más leales a sus amigos y fieles a sus creencias. Se hundirán con el barco y perseverarán en las relaciones de todas clases mucho más tiempo que la mayoría de los otros tipos. También son leales a ideas, sistemas y credos, incluso a la creencia de que hay que poner en duda o desafiar toda idea o autoridad. En realidad, no todos los Seis se llevan bien con las cosas como están; sus ideas podrían ser rebeldes y antiautoritaristas e incluso revolucionarias. En todo caso, van a luchar por sus creencias con más fiereza con la que luchan por sí mismos, y defenderán su comunidad o familia con más tenacidad que con la que se defienden ellos.
El motivo de que sean tan leales es que no desean ser abandonados ni quedar sin apoyo (su miedo básico). Así, el problema principal para el tipo Seis es la falta de seguridad o confianza en sí mismo. Llegan a creer que no poseen los recursos internos para hacer frente solos a los desafíos y caprichos de la vida, por lo cual, para orientarse, dependen cada vez más de estructuras, aliados, creencias y apoyos exteriores. Si no existen las estructuras convenientes, contribuyen a crearlas y mantenerlas.
El Seis es el primer tipo de la tríada del pensamiento, lo cual significa que estas personas tienen la mayor dificultad para conectar con su orientación interior; en consecuencia, *no se fían de sus mentes ni juicios.* Esto no significa que no piensen; por el contrario, piensan, y se preocupan, ¡muchísimo! También temen tomar decisiones importantes, aunque al mismo tiempo se resisten a que otra persona las tome por ellos. Desean evitar que las controlen, pero también temen asumir responsabilidades que pudieran colocarlas en la línea de fuego. (El viejo adagio japonés, «La hoja de hierba que crece demasiado alta la cortan», alude a esta idea.)
Los Seis son conscientes de sus ansiedades en todo momento, y siempre buscan maneras de construirse baluartes de «seguridad social» para protegerse de ellas. Si se creen con respaldo suficiente son capaces de avanzar con cierto grado de confianza; pero si el respaldo se desmorona, la ansiedad y las dudas los invaden y se reactiva su miedo básico («¡Estoy solo! ¿Qué puedo hacer ahora?»). Una buena pregunta para este tipo podría ser, por lo tanto: «¿Cuándo voy a saber si tengo suficiente seguridad?», o, si vamos al fondo: «¿Qué es la seguridad?». Sin la orientación interior esencial y la profunda percepción de apoyo que da, los Seis están en un eterno esfuerzo por encontrar terreno firme.
Tratan de formarse una red de personas de confianza sobre un fondo de inestabilidad y miedo; suele invadirles una ansiedad indecible y luego intentan encontrar o inventarse motivos que la expliquen. Con el deseo de que haya algo sólido y bien definido en sus vidas, podrían aferrarse a explicaciones o posturas que creen que justifican su situación. Dado que les cuesta «creer» (confiar, tener fe, convicciones, posturas), y dado que eso es tan importante para su estabilidad, una vez que establecen una creencia fiable no la ponen en duda fácilmente ni desean que lo hagan otros. Lo mismo vale para las personas que forman parte de sus vidas: cuando logran confiar en alguien, hacen todo lo posible por mantener la relación con esa persona, que actúa a modo de medida de eficiencia, memora o reguladora de sus reacciones emocionales y de su comportamiento; por lo tanto, hacen todo lo que está en su poder para mantener esa afiliación («Si no me fío de mí, tengo que encontrar algo en este mundo de lo

que pueda fiarme»).
Aunque inteligente y hábil, Connie todavía tiene que luchar con la inseguridad de su tipo:

> "Cuando tengo controlada la ansiedad, también controlo la necesidad de consultarlo todo con mis amigos. Solía necesitar el gesto de aprobación de varios cientos (¡es broma!) de «autoridades». Casi para cualquier decisión tenía que reunir un consejo de amigos. Normalmente lo hacía de uno en uno: «¿Qué opinas tú, Mary? Si hago esto podría ocurrir aquello. Decide por mí, por favor». [...] Últimamente he reducido el número de autoridades a una o dos amigas de confianza y, de tanto en tanto, tomo yo sola mi decisión."

Mientras no conectan con su orientación interior, los Seis son como una pelota de ping-pong que va de un lado a otro según la fuerza de las influencias que lo alcanzan en un momento dado. Dada esta reactividad, digamos lo que digamos sobre los Seis, *también suele ser cierto lo contrario.* Son fuertes y débiles, temerosos y valientes, confiados y desconfiados, defensores y provocadores, dulces y amargos, agresivos y pasivos, matones y enclenques, pensadores y realizadores, están a la defensiva y a la ofensiva, en grupo y solos, son creyentes y escépticos, cooperadores y obstaculizadores, tiernos y duros, generosos y mezquinos, etcétera. Su «sello» característico es lo contradictorio, el hecho de que son un manojo de opuestos.
Su mayor problema es que intentan crear seguridad en su entorno sin resolver sus inseguridades emocionales. Pero cuando aprenden a enfrentar sus ansiedades comprenden que si bien el mundo está siempre cambiando y es, por naturaleza, incierto, pueden estar serenos y ser valientes en cualquier circunstancia. Y son capaces de lograr el don mayor de todos, estar en paz consigo mismos pese a las incertidumbres de la vida.

Ten presente, por favor, que la pauta infantil que describimos aquí no es causa del tipo de personalidad. Más bien describe las tendencias que observamos en la primera infancia y que tienen una influencia importante en las relaciones del tipo en su edad adulta.

LA PAUTA INFANTIL

El miedo básico de los Seis (no tener apoyo ni orientación y ser incapaces de sobrevivir solos) es un miedo muy real de todos los niños. Un bebé no puede vivir sin su madre y su padre; depende absolutamente de ellos. La mayoría de las personas han reprimido los recuerdos claros del terror de esa dependencia. Pero a veces son lo suficientemente intensos como para aflorar, como en el caso de Ralph, asesor de cincuenta y tantos años:

> "Recuerdo que despertaba en mi cuna y me incorporaba, sujetándome a un lateral. Oía reír y hablar a mis padres con los vecinos, mientras jugaban a las cartas en la sala de estar. Oía el sonido de las cartas al caer sobre la mesa. Llamaba varias veces a mi madre, para que viniera a mi dormitorio a oscuras; con cada llamada el miedo iba en aumento. Desesperado, entonces, llamaba a mi padre, pero nadie venía a ver qué quería, y al final me quedaba dormido. Hasta los once años no quería perder de vista a mis padres cuando estábamos a más de quince kilómetros de casa; tenía miedo de que me abandonaran."

En cierto momento de su desarrollo, los niños pequeños hacen algo muy notable; pese a su enorme dependencia, comienzan a caminar alejándose de sus madres, a afirmar su independencia y autonomía; en psicología infantil esto se llama *fase de separación.*
Uno de los ingredientes más importantes que ayudan al niño a encontrar el valor para separarse de su madre es la presencia de la figura paterna (no siempre el padre biológico,

aunque suele serlo, es la persona que pone disciplina, estructura y autoridad en la familia). Si la figura paterna está presente de modo firme y constante, ofrece la orientación y el apoyo para que el niño se esfuerce por independizarse; le enseña los usos del mundo, lo que es seguro y lo que no lo es, y refleja la orientación y apoyo esenciales interiores del niño. Claro que para la mayoría de nosotros, este proceso ha sido menos que perfecto, con la consecuencia de nuestras inseguridades de adultos. Pero si bien todos experimentamos esto hasta cierto punto, los Seis lo tienen particularmente presente.

Además, si el niño Seis percibe que el apoyo de su padre a su independencia es insuficiente, podría sentirse en peligro de verse avasallado por su madre y por todo lo que ella representa para él. Esto hace que se intensifique la necesidad de mantenerse en guardia, y le produce una fuerte ambivalencia y ansiedad respecto a la confianza, el cariño y la intimidad. Así, anhelan la aprobación y la intimidad, pero sienten la necesidad de defenderse de ellas al mismo tiempo. Desean ser apoyados pero no avasallados.

Joseph, periodista cuarentón, ha explorado algunos de estos problemas en terapia:

> "Tuve una madre muy poderosa, controladora y algo deslumbrante. Era capaz de retirar su amor en un instante, furiosa, y muchas veces de modo inexplicable. Era un amor muy condicional, que dependía sobre todo de una lealtad absoluta a sus valores, creencias y juicios, por variables y equivocados que fueran. Yo solía pensar que mi papel era enfrentarme a ella, luchar por mi supervivencia. El problema era que mi método era negativo: me resistía a ella y sobrevivía, pero nunca estaba seguro de haber triunfado. Nunca iba a ser posible ganar la aprobación de los demás (sobre todo de mi madre) y al mismo tiempo mantener mi independencia y desarrollar mi sentido de identidad."

Para resolver ese dilema, los Seis tratan de formar una alianza con la figura paterna. Pero normalmente eso lleva a la ambivalencia; la figura paterna/autoridad parece o bien demasiado estricta y controladora o demasiado indiferente y no apoyadora. Muchos Seis acaban llegando a un acuerdo m cómodo: ofrecen obediencia externa pero conservan la independencia mediante rebelión y escepticismo interior, además de actos grandes y pequeños de pasividad-agresividad.

LOS SUBTIPOS ALAS

EL SEIS CON ALA CINCO: EL DEFENSOR

Ejemplo

Rober Kennedy, Malcom X, Tom Clancy, Bruce Springsteen, Michelle Pfeiffer, Diane Keacon, Gloria Steinem, Candice Bergen, Mel Gibson, Janet Reno, Richard Nixon.

Sano. Las personas de este subtipo suelen sobresalir en diversas clases de conocimientos técnicos, lo cual las convierte en expertas en solucionar problemas, en excelentes analistas, comentaristas sociales, profesores y editorialistas. Se sienten atraídas por los sistemas de conocimiento en que están bien establecidos las reglas y los parámetros, por ejemplo las matemáticas, las leyes y las ciencias. Suelen tener mayor capacidad de concentración que las personas del otro subtipo, aunque tengan menos intereses. Las causas políticas y el servicio a la comunidad son campos de interés, y suelen servir de portavoces o defensores de los grupos o personas marginados o no privilegiados.

Medio. Estos Seis son más independientes y serios que los del otro subtipo, y menos propensos a acudir a los demás en busca de consejo o aliento;

suelen ser solitarios. Encuentran seguridad en sistemas y credos, aunque se mantienen

escépticos. Tienden a considerar peligroso el mundo, lo cual los lleva a posturas guerrilleras o reaccionarias. La reserva o furtividad puede generar recelos, y suelen considerarse rebeldes y antiautoritarias, aunque, paradójicamente, se sienten atraídos por sistemas, alianzas y creencias que contienen claros elementos autoritarios. Son reactivos y agresivos, y tienden a denunciar o a creerse víctimas de amenazas a su seguridad.

EL SEIS CON ALA SIETE: EL AMIGÓTE

Ejemplos
Princesa Diana, Tom Hanks, Meg Ryan, Julia Roberts, Jay Leño, Ellen DeGeneres, Gilda Radner, Katie Couric, Jack Lemmon, Rush Limbaugh, «George Costanza».

Sano. Simpáticas y divertidas, las personas de este subtipo son menos serias que las del otro subtipo; tienden a evitar los temas «espesos» y limitan su atención a sus necesidades de seguridad (impuestos, facturas, política laboral y cosas así). Pero son serias en sus compromisos y se sacrifican por procurar la seguridad y el bienestar de su familia y amigos. También les gusta estar en buena compañía, hacer bromas y cuidar sus contactos con los demás. Combinan cualidades relaciónales con energía, humor y entusiasmo por la experiencia. También suelen ser modestos y transformar sus miedos en ocasiones para hacer bromas y crear lazos de amistad.
Medio. A estas personas les gusta agradar y ser aceptadas, pero también son reacias a hablar de sí mismas o de sus problemas. Aunque son sociables también muestran inseguridad y necesitan que sus seres queridos los alienten y aconsejen antes de tomar decisiones importantes. Tienden a aplazar las decisiones y les cuesta iniciar proyectos por su cuenta. Suelen buscar diversiones y distracciones para calmar la ansiedad, entre ellas el deporte, ir de compras y «pasar el rato» charlando. Es posible que coman o beban en exceso o abusen de sustancias nocivas. No tienen especial interés en la política, pero sí pueden ser dogmáticas y expresar claramente sus gustos y aversiones. La ansiedad por sus fracasos personales o en sus relaciones importantes puede ser causa de depresión.

LAS VARIANTES INSTINTIVAS

EL INSTINTO DE CONSERVACIÓN EN EL SEIS

Responsabilidad. En la franja media, los Seis autoconservadores intentan calmar sus ansiedades por la supervivencia trabajando mucho para crearse seguridad mediante la responsabilidad mutua. Ofrecen servicio y compromiso con la esperanza de recibir lo mismo de los demás. Aunque buscan relaciones seguras, tienden a ser lentos en hacer amigos: observan a las personas por un tiempo para comprobar si son dignas de confianza y están verdaderamente «de su parte». Son más hogareños que las otras variantes y suelen ocuparse de mantener la estabilidad en su vida familiar. Con frecuencia se ocupan de las necesidades de seguridad de la casa: facturas, impuestos, seguros, etcétera.
No disimulan fácilmente la ansiedad y la necesidad. En realidad, podrían aprovecharlas para conseguir aliados, alguien que les apoye; su vulnerabilidad podría inducir a otros a ayudarlos. Tienden a inquietarse por nimiedades, lo que los lleva a imaginar catástrofes y las peores situaciones («¿Nos hemos retrasado cinco días en pagar el alquiler? Seguro que nos van a echar de aquí»). Por lo general, son frugales y se preocupan muchísimo por los asuntos económicos. Es normal que haya conflicto a causa de dinero o bienes.
En la franja insana, los Seis autoconservadores son muy empalagosos, dependientes y asustadizos. Continúan en situaciones de gran desgaste (malos matrimonios o relaciones,

trabajos demasiado estresantes), porque les aterra quedarse solos y sin apoyo. Se aferran a las relaciones con tal ansiedad que acaban alejando justamente a las personas con quienes desean vincularse. La paranoia podría también causarles una mayor agresividad: exageran los peligros y atacan a sus «enemigos» para que no haya posibilidades de amenazas. Lo irónico es que esto suele acabar destruyendo sus sistemas de seguridad.

		Expresión clavé	
SANO	Nivel 1	*Independiente, valiente*	Ya liberados, abandonan la creencia de que necesitan apoyarse en alguien o algo exterior: descubren su orientación interior. Paradójicamente, también realizan su deseo básico, encontrar seguridad y apoyo, sobre todo en su orientación interior. Entonces de veras se sienten seguros de sí mismos, conectados, serenos, y son valientes.
	Nivel 2	*Simpático, fiable*	Centran la atención en el entorno para encontrar apoyo y estar alertas a los peligros. Son amigables, dignos de confianza y simpáticos, y buscan conexión y estabilidad en su mundo. Imagen propia: «Soy sólido, atento y fiable».
	Nivel 3	*Comprometido, cooperador*	Refuerzan su imagen trabajando responsablemente en crear y sostener sistemas de beneficio mutuo. Forman alianzas, aportando economía, trabajo arduo y atención a los detalles. Son disciplinados y prácticos, y suelen prever los problemas posibles.
MEDIO	Nivel 4	*Obediente, lea*	Comienzan a creer que van a perder su independencia, pero también se creen más necesitados de apoyo. Se entregan a las personas y organizaciones que suponen los van a ayudar, pero eso les molesta. Buscan seguridad y guía en protocolos, reglas, autoridades y filosofías.
	Nivel 5	*Ambivalente, defensivo*	Les preocupa no ser capaces de satisfacer las contradictorias exigencias de sus diversos compromisos, por lo cual intentan resistirse a que se les impongan más obligaciones, sin enemistarse con las personas que los apoyan. Son nerviosos, pesimistas y desconfiados, lo que los hace más cautelosos, impulsivos e indecisos.
	Nivel 6	*Autoritario, acusador*	Temen perder el apoyo de sus aliados y se sienten muy inseguros de sí mismos, de modo que buscan las causas de su ansiedad. Son amargados, escépticos y reactivos, y piensan que se aprovechan de su buena fe. Culpan a los demás y se meten en luchas de poder.
INSANO	Nivel 7	*Asustadizo, no fiable*	Temen perjudicar su seguridad con sus actos, y eso podría .ser cierto. Su comportamiento reactivo seguramente les ha causado crisis en la vida, por lo cual desconfían cada vez más de sí mismos. Se asustan, se deprimen y se sienten impotentes, y entonces buscan algo que tos salve de su situación.
	Nivel 8	*Paranoide, agresivo*	Son tales su inseguridad *y* la desesperación que comienzan a creer que les van a destruir la poca seguridad que les queda. Albergan temores paranoides e ideas engañosas sobre el mundo. Despotrican acerca de sus miedos obsesivos y es posible que ataquen a enemigos reales o imaginarios.
	Nivel 9	*Se autodegrada, destruye*	Comprender que han cometido actos por los que podrían ser castigados es demasiado para los Seis insanos. El sentimiento de culpa y el odio a sí mismos los induce a castigarse, a buscar la desgracia v a destruir todo lo que han logrado. No son poco comunes los intentos de suicidio con el fin de que los rescaten.

EL INSTINTO SOCIAL EN EL SEIS

Generar apoyo. En la franja media, los Seis sociales sobrellevan la ansiedad A buscando seguridad y respaldo en amigos y aliados. Proyectan amistad e intentan crear lazos desarmando a los demás con su simpatía y humor. Suelen burlarse de sí mismos a la vez que ofrecen apoyo y afecto a otros y a veces se los podría confundir con el tipo Dos; son los más interesados en encajar. Son bastante idealistas y les gusta sentirse parte de algo más grande que ellos, una causa, una empresa, un movimiento o un grupo («En la cantidad está la seguridad»), y están dispuestos a hacer sacrificios importantes para asegurar esa afiliación.
A veces también se parecen a los Uno en su adhesión a protocolos y formas. Buscan seguridad mediante compromisos, obligaciones, acuerdos, contratos, un seguro de que nadie se aprovechará de su arduo trabajo. Cuando se sienten más inseguros buscan espacios en los que personas de igual mentalidad o problemas se ayudan mutuamente (grupos de doce pasos).
Aunque son capaces de trabajar muchísimo por los demás o por su grupo, suelen tener dificultad para trabajar por su éxito o desarrollo personal. La ansiedad podría llevarlos a buscar un consenso antes de actuar o tomar decisiones; también puede llevarlos a imaginar las posibles reacciones de los demás. Pero esa irresolución les molesta y les produce sentimientos ambivalentes respecto a la dependencia de aliados o autoridades. Temen perder el apoyo del grupo o la autoridad, y eso los irrita. Cuando se sienten frustrados y tienen en ocasiones problemas de pasividad-agresividad con autoridades y amigos. Cuando están estresados, es fácil que se sientan presionados, explotados o subvalorados; en esas ocasiones tienden a ser negativos y pesimistas.
En la franja insana, los Seis sociales tienden a sentirse atraídos por creencias, causas y grupos fanáticos; podrían desarrollar la mentalidad «nosotros contra el mundo», pues se sienten asediados por un entorno hostil (algo parecido a un Ocho insano). Es posible que se adhieran ciegamente a sus creencias (aun cuando otros las pongan en duda) y que adopten una actitud servil ante una determinada autoridad al mismo tiempo que se muestran muy paranoides respecto a las autoridades que no están en línea con su credo.

EL INSTINTO SEXUAL EN EL SEIS

Símbolos de poder y conexión. En la franja media, los Seis sexuales desarrollan fuerza física, poder y/o atractivo físico para sentirse seguros. Los más agresivos recurren a la fuerza y a despliegues de dureza, más o menos a semejanza del tipo Ocho («No te metas conmigo»), mientras los más fóbicos recurren a su sexualidad y a la coquetería para desarmar a los demás y atraerse apoyo, de un modo que los asemeja al tipo Cuatro. Disimulan sus inseguridades bajo una máscara de firmeza y desafío a la autoridad, o por medio del coqueteo y la seducción.
Cuidan muchísimo de sus atributos físicos, pasan bastante tiempo en gimnasios, por ejemplo, aunque no por motivos de salud, sino para aumentar su fuerza y su atractivo. Desean atraerse una pareja poderosa y capaz, de modo que suelen poner a prueba al otro, tanto para ver su disposición hacia ellos como para darse tiempo para evaluar su carácter y su fortaleza.
Son más abiertamente desafiantes de la autoridad que las demás variantes instintivas del tipo Seis, sobre todo cuando están nerviosos; también son los que más dudan de los demás y de sí mismos. Cuando sus inseguridades quedan al descubierto o algún contacto con otros está en peligro, tienen explosivas reacciones emocionales. Cuando sienten ansiedad, se defienden poniéndose en contra de las personas que los apoyan, en lugar de ocuparse de la verdadera causa de sus ansiedades. Suelen tratar de sabotear a otros o arruinarles la reputación de diversas maneras, especialmente propagando rumores.
En la franja insana, los Seis sexuales tienden a ser depresivos y volubles, sobre todo si

piensan que han estropeado una relación íntima con su reactividad. El comportamiento impulsivo y autodestructivo alterna con repartos de golpes a diestra y siniestra. Tal vez aparezcan episodios de paranoia, aunque por lo general con un claro matiz obsesivo, puesto que está dirigida a determinados enemigos personales.

LAS DIFICULTADES PARA CRECER DE LOS SEIS

Los siguientes son problemas que la mayoría de las personas tipo Seis experimentarán en algún momento de sus vidas. Observar estos comportamientos, «sorprendernos en el acto», y simplemente ver nuestras reacciones subyacentes habituales frente a lo que nos presenta la vida harán mucho para liberarnos de los aspectos negativos de nuestro tipo.

LA LLAMADA A DESPERTAR PARA EL TIPO SEIS:

BÚSQUEDA DE ALGO SEGURO (GUÍA O APOYO EXTERIORES)

«;En qué puedo confiar?»

Los Seis de la franja media suelen preocuparse por el futuro. Dado que tienen serias dudas sobre ellos mismos y el mundo, comienzan a buscar «algo seguro» que les garantice la seguridad, cualquier cosa, desde un matrimonio, un trabajo, un sistema de creencias, un grupo de amigos hasta un libro de autoayuda. Muchos tienen más que una cosa segura, por si acaso. Son partidarios de ahorrar para épocas de vacas flacas, además de invertir en el futuro y ser leal a una empresa para asegurarse la pensión.

Dicho en palabras sencillas, los Seis *buscan seguridad y garantías,* e intentan proteger sus apuestas o inversiones. Piensan que la vida está plagada de peligros e incertidumbres, por lo cual hay que abordarla con cautela y expectativas moderadas. Claro que tienen deseos y sueños, pero temen que actuar según ellos socavaría su seguridad («Me encantaría ser actor, pero uno necesita algo de qué echar mano»). Les interesa más establecer y mantener sus redes de seguridad que trabajar por sus objetivos y aspiraciones verdaderos.

Optan cada vez más por apuestas seguras, procedimientos fiables y métodos contrastados para resolver sus problemas. Hacer las cosas como se han hecho antes les da una sensación de peso y solidez. Teniendo detrás a otras personas o la tradición, creen que disfrutan del respaldo que necesitan para avanzar. Por ejemplo, en general, un Seis dudaría en aceptar un trabajo en una empresa que no tuviera un historial sólido, o una que pareciera prometedora pero arriesgada. Prefieren un empleador que dé la impresión de tener un poder de permanencia avalada por el tiempo. Lo irónico, sin embargo, es que cuando se sienten inseguros respecto a su situación, actúan impulsivamente tan sólo para poner fin a sus ansiedades. A veces eso da resultado, y a veces les socava la seguridad.

Recuerda algunas ocasiones en que actuaste en contra del sentido común y te arriesgaste. No nos referimos a actos impulsivos, sino a las ocasiones en que realmente decidiste esforzarte. ¿Cuál fue el resultado? ¿Cómo te sentiste? ¿Hay aspectos de tu vida actual en los que sabes que te resistes a tus verdaderos deseos por miedo o por dudar de ti? ¿Qué podrías hacer de un modo diferente?

ATREVERSE A SEGUIR LOS DICTADOS DEL CORAZÓN

Los Seis tienden a pecar por exceso de cautela, y desaprovechan así muchas posibilidades de desarrollo y realización. En tu diario de trabajo interior escribe sobre cualquiera de las ocasiones en que dejaste pasar por tu lado importantes oportunidades de crecimiento y reto. ¿Por qué las dejaste pasar? ¿Serían distintas las cosas si hubieras creído en tus capacidades?

EL PAPEL SOCIAL: EL INCONDICIONAL

«Puedes fiarte de mí.»

Los Seis de la franja media desean reforzar el sistema en que se apoyan, fortalecer sus alianzas y/o su posición con las autoridades. Con ese fin, invierten la mayor parte de su tiempo y sus energías en los compromisos que han contraído, con la esperanza de que su sacrificio les compense en mayor seguridad y apoyo mutuo. De modo similar, se entregan a determinadas creencias, sean políticas, filosóficas o espirituales, a modo de defensa de su creciente ansiedad o incertidumbre.

Se ofrecen incansablemente para ser «el responsable». Dedican largas horas a trabajar para que la relación, el trabajo o la creencia a que están entregados continúe prosperando y apoyándolos. Es inevitable que esto les plantee dudas: ¿Se estarán aprovechando de ellos? ¿Los querrán sólo por su trabajo y fiabilidad? Y así, irónicamente, representar su papel social les crea *inseguridad,*.

Les gustaría tener la garantía de que si hacen todo lo que deben hacer, Dios (la empresa o su familia) va a cuidar de ellos. Creen que si en unión con sus aliados dirigen bien el entorno, se evitarán o controlarán todos los acontecimientos imprevisibles y posiblemente peligrosos. Pero las naciones se elevan y caen, e incluso las empresas más grandes se acaban o tienen ciclos de crecimiento y recesión. Nada pueden hacer en el mundo externo para sentirse seguros si están inseguros por dentro.

¿QUÉ TE APOYA?

Examina los sistemas de «seguridad social» que has creado en tu vida. ¿De veras te han hecho sentir más seguro? ¿Qué harías sin uno de ellos? Aparte de esas inversiones de tiempo y energía, piensa en todas las diferentes formas en que se sustenta a diario tu vida. (Sugerencia: ¿Criaste o cultivaste, procesaste y envasaste los alimentos que comiste hoy?)

MIEDO, ANSIEDAD Y DUDAS

«Siento ansiedad y busco motivos que la expliquen.

Aunque no es uno de los «pecados capitales» clásicos, el *miedo* se ha asignado como la pasión (o deformación emocional subyacente) del tipo Seis, puesto que gran parte de su comportamiento está motivado por la inseguridad y la reacción al miedo. Ese miedo se manifiesta en preocupación por la seguridad y los problemas futuros, pero también en las constantes dudas sobre sí mismos y en las ansiedades respecto a los demás; si bien en la superficie parecen muy amistosos y orientados a las personas, suelen albergar profundos temores de ser abandonados, rechazados o heridos. Creen que cometerán algún error que estropeará sus relaciones y los demás se volverán contra ellos inesperadamente. Así, gran parte de su actitud amistosa proviene del deseo de «cotejar» las cosas con los demás para estar seguros de que todo continúa bien.

A diferencia de los tipos que reprimen su miedos y ansiedades (o al menos se apartan de ellos), los Seis dan la impresión de ser siempre conscientes de ellos. A veces los temores les producen energía, pero con mayor frecuencia los confunden, desconciertan y ponen nerviosos. Sin embargo, es posible que por fuera no parezcan nerviosos porque la mayor parte de la ansiedad va por dentro.

Mirando a Laura, abogada serena y próspera, uno no se imaginaría los terrores que pasan por su mente:

> “Me inquieto por todo tipo de cosas, por ejemplo que haya goteras en el techo, que los neumáticos del coche se desinflen repentinamente, en fin, la mayoría de estas cosas ocurren rara vez y muchas son totalmente imposibles. El miedo es algo con lo que

> vivo día a día, minuto a minuto. El miedo se manifiesta en nerviosismo, ansiedad y preocupación, aunque rara vez es simplemente miedo o terror. Yo diría que la agitación, la ansiedad y la expectación se mezclan en una sola sensación. Creo que por lo general soy una persona positiva, pero el miedo y el pesimismo asoman sus feas cabezas y son capaces de hundirme."

Los Seis aprenden a arreglárselas con el miedo o bien reaccionando con él o en contra de él. Algunos se expresan con más agresividad mientras otros son más tímidos. Esto no quiere decir que haya dos clases de Seis, sino que algunos se expresan de un modo antifóbico con más frecuencia que otros y que tal vez gran parte de eso proviene de mensajes del superyó aprendidos en la infancia. A algunos Seis se les enseñó que debían ser resistentes, y descubrieron que eran capaces de protegerse siendo agresivos hasta cierto punto; otros aprendieron a evitar los problemas y a ofrecer la otra mejilla.

Ciertamente, en la mayoría de los Seis coexisten estas dos tendencias, alternándose en el predominio, como Connie sabe muy bien:

> "Me siento como un conejo asustado que no sabe qué camino tomar; necesito reunir valor para moverme. Por otra parte, cuando hay una crisis funciono muy bien; no siento miedo. Cuando atacan a mis seres queridos, ¡cuidado!, me pongo en piloto automático y corro a defender y rescatar a cualquiera que me necesite. Pero me aterra tener que tomar la iniciativa o responsabilizarme de otras personas en situaciones en que debo pensar y conservar la cabeza."

EXPLORACIÓN DE LA ANSIEDAD

En tu diario de trabajo interior trata de hacer una lista de diez o más ocasiones o aspectos en los que surge habitualmente en ti el miedo, la ansiedad o la duda.

¿Logras identificar ocasiones, personas, lugares u otros desencadenantes que generen en ti más ansiedad y nerviosismo? Si bien en esos estados hay un claro componente negativo, ¿podrías discernir alguna compensación que tal vez buscas también sin darte cuenta, por ejemplo inspirar compasión o deseo de protegerte? ¿Cómo te quejas o manifiestas tu desagrado o tu malestar? ¿Cómo sería no comportarte así? ¿Qué crees que ganarías? ¿Qué perderías?

BÚSQUEDA DE APOYO PARA LOGRAR LA INDEPENDENCIA

«*Una mano lava la otra.*»

Los Seis desean sentirse apoyados, no «engullidos» por los demás; se sienten incómodos cuando alguien comienza a abrumarlos con demasiada atención o intimidad; les gusta guardar las distancias, pero sabiendo que pueden contar con los demás.

Al mismo tiempo, paradójicamente, *corren el riesgo de depender de alguien para ser independientes.* Sería como la chica que, desesperada por marcharse de un hogar en que se siente oprimida, se casa con un hombre controlador y posesivo. La ansiedad suele hacer que se precipiten hacia una aparente solución, como el ejecutivo que deja su trabajo para iniciar una empresa propia, y luego se siente aún más oprimido por los inversores exigentes o por las regulaciones gubernamentales con que debe cumplir.

Lo irónico es que cuanto más inseguros se sienten, más dependen del apoyo externo y más pierden su independencia. Si su confianza en sí mismos está gravemente disminuida, la dependencia de una persona o credo puede hacerse tan acentuada y amplia que creen que no podrían vivir sin ella. En algunas personas se desarrolla una «mentalidad de asedio», la sensación de que los demás se proponen explotarlas; esta sospecha puede llevarlas al aislamiento social.

RECUPERARSE DE LA «AMNESIA DEL ÉXITO»

Eres mucho más capaz de lo que crees; todos necesitamos ayuda y apoyo de tanto en tanto, pero a veces subvaloramos el apoyo o la ayuda que prestamos a otros. Dedica un momento a hacer una lista de cómo has apoyado a personas importantes de tu vida. Después haz una lista de cómo te has apoyado a ti mismo; no olvides anotar en ella las consecuciones importantes que han hecho que te sintieras a gusto contigo mismo. ¿Qué lista es más larga? ¿Cómo te sientes respecto a cada una de ellas?

BÚSQUEDA DE RESPUESTAS

No es nada fácil tomar conciencia. Mi vida era mucho más fácil antes de conocer el sentido más profundo de la opción, la capacidad de elección que acompaña al hecho de asumir responsabilidades. Renunciar a la responsabilidad dejándola en manos de una fuente externa puede parecer mucho más fácil, al menos de momento. Pero una vez que se comprende mejor, no es posible continuar engañándose mucho tiempo.

CAROLINE MYSS

Dado que creen que no pueden fiarse de su orientación interior, los Seis suelen buscar respuestas en ideas y percepciones que han sido propuestas por otros; pero no se adhieren a ellas así como así; las analizan y las ponen a prueba y es posible que al final las reemplacen por otras. Los Seis más inseguros tienden simplemente a aceptar las ideas de otros, pero incluso en ese caso también se resisten a ellas y las ponen en tela de juicio agresivamente. En todo caso, su reacción natural es primero buscar fuera algo en qué creer y, si eso ralla, reaccionar en contra y buscar otra cosa. La duda, el interrogante, la creencia, la búsqueda, el escepticismo y la resistencia siempre forman parte de la escena.

En general, tienden a desconfiar de la autoridad mientras no estén seguros de que la autoridad es benévola y «sabe de qué habla». Pero cuando creen haber encontrado una «buena» autoridad, se identifican mucho con ella e interiorizan sus valores y enseñanzas (si caen bien al jefe, eso hace que se sientan fabulosamente bien; si descubren un nuevo mentor que les parece sabio y amable, se sienten eufóricos; si encuentran un sistema o un líder político que les parece digno de confianza, se comprometen con él con inmenso fervor). Pero nunca están convencidos del todo: albergan persistentes dudas, y para acallarlas expresan sus opiniones con más energía.

Suelen tratar de resolver el problema de encontrar la respuesta «correcta» adhiriéndose a muchas autoridades y sistemas. Podrían afiliarse a un credo religioso, tener fuertes convicciones políticas, escuchar las opiniones de sus cónyuges, los comentarios del entrenador de gimnasia o de deporte y leer libros de autoayuda para encontrar más información y consejos. Si esos diversos mensajes y enseñanzas se contradicen, vuelven al punto de partida, tratando de tomar una decisión.

Así pues, los Seis son cautos y escépticos en la aceptación o adhesión a nuevas creencias o relaciones. Esto se debe a que comprenden la intensidad de su compromiso cuando lo hacen, y desean evitar equivocarse. Si tuvieran algún motivo para sospechar que su autoridad es injusta o imprudente, las dudas se convertirían rápidamente en rebelión o rechazo. Por supuesto, ningún sistema de creencias o. relación dan siempre la orientación y el apoyo perfectos. Mientras no comprendan esto, los Seis repetirán una y otra vez su baile de confianza y duda.

EXAMEN DE LOS FUNDAMENTOS DE LAS CREENCIAS

En tu diario de trabajo interior trata de hacer una lista de diez o más ocasiones o aspectos en

los que surge habitualmente en t¡ el miedo, la ansiedad o la duda. ¿Cuáles son los cimientos de tu sistema de creencias? ¿Se basan en tus experiencias o en la autoridad de amigos de confianza, mentores, libros o enseñanzas? ¿Cómo disciernes la verdad o la falsedad de una creencia?

BÚSQUEDA DE ESTRUCTURA Y DIRECTRICES

A los Seis les desagrada tener demasiadas opciones; se sienten más seguros en situaciones en que los procedimientos, las directrices y las normas están bien definidos, por ejemplo las profesiones de leyes, contabilidad o académicas. Sin embargo, cuando lo que se les exige está claro pueden ser muy eficientes en la *creación* de estructura y organización; suelen trabajar de jefes de grupos o empresas que se rigen por consenso. Pero dada su desconfianza de la autoridad, no todos los Seis se sienten a gusto en organizaciones.

Los Seis encuentran mucha flexibilidad y creatividad dentro de la seguridad de límites conocidos; para ellos no es más restrictivo seguir las reglas de una organización que jugar al tenis con la red puesta o leer un libro comenzando por el principio. Por lo que a ellos respecta, las cosas tienen un orden natural, y normalmente están conformes en trabajar dentro de él, siempre que también tengan la opción de ajustarse a él o no (es posible que nunca tomen esa opción, pero de todos modos desean saber que la tienen). Incluso a artistas, escritores, terapeutas y otras personas creativas de tipo Seis les gusta trabajar con formas establecidas *(blues, country,* sonatas, verso *haiku)* y encuentran libertad dentro de esas estructuras.

Se sienten más seguros cuando tienen cierta idea de lo que pueden esperar, de modo que les disgustan los cambios repentinos. Tener una cierta capacidad fiable de prever calma sus ansiosas mentes.

Annabelle, terapeuta, observa:

> "Soy un ser de hábitos y rutinas; cada vez que creo un hábito deliberadamente, tengo una cosa menos en qué pensar. Si no, gastaría muchísima más energía pensando. Detesto los cambios; tengo una reacción automática negativa a los cambios. Cambio significa que el futuro va a ser diferente. Lo bueno es que me adapto tan pronto el futuro vuelve a ser previsible, o tan pronto pongo en su lugar mis sistemas o explicaciones. Por ejemplo, siempre voy a la misma gasolinera; si no tuviera el hábito de ir a ese mismo sitio, estaría dando vueltas y más vueltas en mi cabeza para decidir en qué momento y en qué lugar detenerme."

CONFIAR EN EL CONOCIMIENTO INTERIOR

Observa las ocasiones en que tú u otra persona plantea una pregunta sobre qué hacer en una determinada situación. Por ejemplo, podría ser una pregunta sobre cómo enfocar un problema en el trabajo, o alguien que acude a ti en busca de consejo sobre su matrimonio. Observa cómo enfocas el problema. ¿Te atienes a los precedentes? («La norma de la empresa en estos casos es...» o «La doctrina espiritual que sigo dice...».) ¿O recurres a tu inteligencia, sobre todo a la inteligencia de tu corazón y tus instintos?

EXCESO DE COMPROMISOS Y «ESTAR EN TODAS PARTES»

«Mal si lo hago, mal si no lo hago.»

Los Seis tratan de cumplir sus compromisos con todas las personas y en todas las situaciones, pero inevitablemente les resulta imposible satisfacer a todo el mundo. Entonces se vuelven como el niñito holandés que trataba de cubrir todos los agujeros del dique con los dedos para impedir una inundación. Se exceden en sus compromisos y suelen sentir que abusan de ellos.

Por ejemplo, un Seis que está en su oficina recibe una llamada de su mujer, que le comunica

que ha reservado mesa en un buen restaurante para la noche del viernes, ellos dos solos; como desea reforzar la seguridad que le aporta su matrimonio, él acepta y piensa con ilusión en la agradable velada que van a pasar. Al cabo de un rato entra su jefe, que sabe que es un empleado digno de confianza y trabajador, y le pregunta si se puede quedar hasta tarde la noche del viernes para acabar un trabajo que han de entregar el lunes por la mañana. Como no quiere decepcionar a su jefe, o tener problemas con él, el Seis acepta quedarse hasta tarde y, preocupado, comienza a pensar cómo se lo dirá a su mujer. Más tarde llama su mejor amigo para recordarle que el viernes por la noche tienen una partida de cartas, acordada la semana anterior. Y así se encuentra en un aprieto; por querer estar en todas partes, se ha comprometido con tres personas, y no puede evitar decepcionar a dos.
Lo invade el miedo de que se enfaden con él, aunque tal vez no considere la posibilidad de que no sea así, ni lo compruebe. No importa, su ansiedad dará lugar a terribles proyecciones, imaginándose quejas y diatribas. Se siente presionado («Mal si lo haces, mal si no lo haces»). Le irrita que esperen tanto de él; es imposible hacer todo lo que desean.

CONTENTAR A TODO EL MUNDO

Examina en qué aspectos de tu vida has tendido a comprometerte en exceso. ¿Cuál era tu motivación? ¿Qué te impedía decir no cuando estabas sobrecargado de trabajo o compromisos? ¿Cuáles han sido las consecuencias para ti? ¿Para los demás?

EL COMITÉ INTERIOR

Mientras los Uno tienen un poderoso crítico interior en la cabeza, los Seis tienen un *comité interior*. En cada situación suelen consultar con los miembros de ese comité, imaginándose qué van a responder («No sé si debería aceptar este trabajo. ¿Qué diría Julio? Seguro que diría que sí, pero mi padre lo desaprobaría. Por otro lado, ese libro de autoayuda decía...»). Así, cuando tienen que tomar una decisión se sienten atrapados entre diversas voces interiores que discuten diferentes posiciones y responsabilidades. A veces gana i voz más fuerte y otras hay empate y postergación. Es posible que los Seis no lleguen a ninguna conclusión o decisión final porque no pueden parar di conjeturar y corregir la opinión anterior.
En consecuencia, suelen sentirse indecisos; aunque tengan convicciones firmes, no están seguros de saber el mejor camino a seguir. Cada opción genera deliberaciones de su comité interior, lo cual suele llevarlos a dar vueltas en círculos. Por otra parte, en asuntos muy importantes (por ejemplo, don de vivir o a qué religión adherirse), suelen tener opiniones firmes y podrían ser casi inflexibles, porque alguna vez en el pasado ya han resuelto sus dudas y han llegado a una conclusión a la que se aforran tenazmente. En cambio en las opciones sobre cosas menos importantes tienden a oscilar, cambiando una y otra vez las decisiones («¿Me serviré una hamburguesa o un bocadillo de queso?»). La interminable conversación interior perturba el silencio de la mente e impide que llegue la orientación interior de la esencia. Necesitan despedir a ese comité interior.

DESPEDIR AL COMITÉ INTERIOR

¿Conoces a tu comité interior? ¿Quiénes lo forman? Cuando has tratado de imaginar las respuestas de tus aliados y autoridades, ¿han sido sus respuestas reales las mismas que tú imaginabas?

VIGILANCIA, DESCONFIANZA Y CATASTROFISMO
«¿Qué traman?»

Dado que se sienten sin apoyo, los Seis desarrollan una extraordinaria sensibilidad a las

señales de peligro. Esta es mayor aún si se criaron en un ambiente inestable o inseguro, o si sufrieron algún tipo de trauma. Si bien este tipo de percepción es una ventaja y puede salvar la vida a una persona, muchos Seis continúan superalertas y supervigilantes incluso cuando no ha) ningún peligro. Nunca pueden relajarse, nunca se sienten a salvo. Mueven los ojos nerviosos, escudriñando su entorno en busca de amenazas o posibles problemas. (Muchos han dicho que se fijan dónde está la salida en cualquier habitación o sala que estén y qué hay entre ellos y la salida.) Esta relación con el mundo es muy estresante y con el tiempo podría incluso cambiar la química cerebral. Además, comienza a influir en la imaginación, lo cual produce una *constante expectación de contratiempo o peligro.* Joseph conoce muy bien ese estado:

> "Ser un Seis es algo así como pensar que el cielo está siempre a punto de desplomarse. Mi visión del mundo está coloreada por una constante sensación de que algo va a ir mal. Desde que me despierto por la mañana me sorprendo escudriñando mi entorno, interior y exteriormente, por si hay algún problema... La vida me parece un accidente a punto de ocurrir. Incluso en los mejores momentos, la única pregunta es en qué momento se va a caer el otro zapato."

Los Seis de la franja media también podrían resultar muy pesimistas y amargados; es posible que tengan muy poca autoestima y sufran de «amnesia» respecto a sus logros y éxitos del pasado; es como si en su pasado no hubiera nada capaz de convencerlos de que podrán arreglárselas bien con sus problemas actuales, y ven problemas en todas partes.
Annabelle explica claramente la tensión que crea esto:

> "Cuando voy de pasajera en un coche observo los coches que van delante; veo la posibilidad de que ocurra algo malo y me imagino el desastre; se me acelera el pulso, me late fuerte el corazón, se me agita la respiración y la imaginación se me descontrola, ¡no hay forma de escapar! No ocurre nada. Entonces paso a la siguiente posibilidad. Crear desastres en mi mente es algo automático; puedo estar horas haciéndolo, hasta que de repente me doy cuenta y me obligo a parar, pero muy pronto vuelvo a estar sumida en lo mismo."

Se imaginan que cualquier ínfimo contratiempo significará su ruina. Hacen una montaña de un grano de arena y lo más seguro es que se les ocurran todo tipo de razones de por qué un proyecto o una empresa no va a ir bien. Como es natural, esto afecta sus actitudes hacia el trabajo, pero también sus relaciones personales; un malentendido de poca importancia o una diferencia de opinión pueden hacer creer a la persona que la abandonarán de inmediato, o que sus amigos o las personas que la apoyan se han vuelto contra ella. Si no se controla, esta tendencia puede estropear relaciones importantes o desencadenar reacciones paranoides a lo que perciben como injusticias.

SUPERAR EL PESIMISMO

Aprende a discernir entre los peligros reales y los potenciales. ¿Con qué frecuencia esperas malos resultados? ¿Te cuesta creer que las cosas van a salir bien? ¿Decides pensar en problemas o es un reflejo automático? Si bien tiene cierta utilidad adelantarse a los problemas futuros, con más frecuencia te distraes de atender la realidad del momento presente, el único en que encontrarás la estabilidad y la orientación para pasar al momento siguiente.

CULPAR Y SENTIRSE VÍCTIMA

«¡Estoy hasta la coronilla de esto! No estoy dispuesto a seguir tolerándolo.»

En la medida en que se sienten incapaces de hacer algo constructivo, los Seis expresan sus

ansiedades quejándose y echando la culpa a otros. Esta propensión es mayor si temen ser reprendidos o castigados de alguna forma por un. figura de autoridad a causa de sus deficiencias.
La costumbre de culpar bien podría comenzar con esta frecuente escena: cuando llega el padre a casa ve una chuchería rota y pregunta: «¿Quién ha roto esto?», y el niño Seis culpable responde: «¡Ha sido Debbie! ¿Y sabes qué más? Ha desordenado la habitación y ha dicho una palabrota».
En la vida adulta, es más frecuente que los Seis desahoguen sus ansiedades expresando a otros sus quejas de las personas con las que se sienten frustrados. Para muchos, la hora de la comida en casa es el momento favorito para desahogarse de sus decepciones en el trabajo o de la incompetencia de alguien. Lo mismo ocurre alrededor de la cafetera automática de la oficina en bares a la salida del trabajo. En resumen, los Seis se sienten víctimas y suelen caer en la costumbre de *quejarse sin tomar ninguna medida clara para cambiar la situación.* Con el tiempo, esto comienza a acentuar su imagen de víctimas, lo que suele conducir a la paranoia y a las formas destructivas de «resolver problemas» que encontramos en la franja insana.

¿POR QUÉ TODOS ME DESTROZAN LA VIDA?

¿Con qué frecuencia te quejas en tus conversaciones? De tu trabajo, de tus relaciones, de tus hijos y tus padres, del equipo deportivo, de la política, de la ciudad o incluso del tiempo atmosférico? Cuando te quejas de una persona, ¿has hablado de ese asunto con esa persona? ¿A quién o a qué le echas la culpa de los problemas de tu vida?

REACCIÓN AL ESTRÉS: EL SEIS VA AL TRES

Como hemos visto, los Seis invierten constantemente su tiempo y su energía en «sistemas de seguridad». Cuando su estrés aumenta hasta el punto de superar su capacidad normal para soportarlo, podrían pasar al Tres y volverse aún más activos y tal vez adictos al trabajo. También se esforzarían más aún en encajar, adaptándose a su ambiente y tratando de ser ejemplares para conservar su posición social y económica. Comienzan a preocuparse más de su imagen, modificando su apariencia, sus gestos, la forma de hablar y la actitud para ser más aceptables. Así esperan ganarse a las personas y evitar el rechazo. Pero los demás suelen notar la falta de naturalidad de su actitud amistosa o su profesionalidad, y eso los lleva a preguntarse qué pretenden.
Igual que los Tres, los Seis pueden resultar competitivos, aunque normalmente identificándose con grupos o ideologías (un equipo de fútbol, su empresa, el colegio, la nacionalidad o la religión). También podrían volverse jactanciosos, adoptar actitudes desdeñosas hacia los demás y dar bombo a su superioridad en su desesperación por protegerse de sus sentimientos de inferioridad y poca autoestima. Aquí entrarían en escena el engaño sobre su pasado o su educación, la explotación de sí mismos o de otros y un implacable deseo de triunfar contra grupos o ideologías rivales.

LA BANDERA ROJA: EL SEIS EN DIFICULTADES

Si la persona tipo Seis lleva un largo periodo de tiempo soportando demasiado estrés o ha sufrido una crisis grave sin contar con un buen apoyo o recursos de compensación, o si en su infancia sufrió malos tratos constantes, podría atravesar el punto de choque y entrar en los aspectos insanos de su tipo. Es posible que esto la conduzca al horrible reconocimiento de que sus actos beligerantes o sus reacciones defensivas perjudican su seguridad.
Si logra reconocer la verdad de estos temores, comenzará a cambiar su vida y avanzará hacia

la salud y la liberación. Pero también podría convertirse en una persona aún más asustadiza y reactiva: «¡Haré lo que sea por ti! ¡No me dejes!», o el otro extremo, «¡Me las pagarán!». Si persiste en estas actitudes, podría pasar a la franja insana.
Si en ti o en alguna persona conocida observas las señales de alarma del cuadro durante un periodo de tiempo prolongado (más de unas cuantas semanas), es muy aconsejable buscar orientación, terapia u otro tipo de ayuda y apoyo.

SEÑALES DE ALARMA
PATOLOGÍAS POSIBLES:
Trastornos de paranoia, dependencia y personalidad fronteriza; trastornos de disociación, comportamiento pasivo-agresivo, ataques de ansiedad intensos.

► Intensos ataques de ansiedad y pánico.
► Fuertes sentimientos de inferioridad y depresión crónica.
► Miedo constante de perder el apoyo de los demás.
► Alternancia entre dependencia e impulsivas muestras de desafío.
► Asociación con «malas compañías» y aferramiento a relaciones abusivas.
► Desconfianza extrema y paranoia.
► Ataques histéricos a supuestos enemigos.

PRACTICAS QUE CONTRIBUYEN AL DESARROLLO DEL SEIS

► Fíjate en el tiempo que dedicas a imaginar la forma de solucionar posibles problemas futuros. ¿Con qué frecuencia se presentan en realidad esos problemas? Observa también cómo esa actividad mental te hace menos eficiente para enfrentar las dificultades actuales. Si estás preocupado y obsesionado por la reunión que vas a tener mañana o la próxima semana, hay muchas más probabilidades de que olvides una llamada telefónica importante e incluso que no veas una señal de verdadero peligro. Acallar la mente mediante practicas disciplinadas de meditación, sobre todo de las que se centran en el cuerpo, puede servir para eliminar el coro de voces de la cabeza. No olvides, el conocimiento interior no suele hablar con palabras.
► Sueles tener dificultad para disfrutar de las ocasiones en que has logrado tus objetivos sin lanzarte enseguida a la siguiente ronda de ansiedades, incluso te preocupa que a los demás les siente mal tu éxito. Cuando logres un objetivo, grande o pequeño, haz una larga pausa para relajarte, respirar y saborear el momento; asimila la comprensión de tu capacidad. Recuerda es impresión; esa sensación re va a ayudar a ver cómo te apoyas y apoyas a otro constantemente. Ese recuerdo se convertirá en tu auxilio cuando dudes otni veces de tu capacidad para arreglártelas.
► Adquiere el hábito de observar de qué te fías y cómo llegas a tus decisiones Observa en especial los comportamientos o los aliados a los que recurres automáticamente cuando te sientes inseguro. ¿Por qué crees que los demás saben mejor que tú lo que hay que hacer? Observa también tu enfado y cómo rechazas a las personas cuando está claro que no tienen las respuestas que buscas. Puedes evitar esas situaciones atendiendo más a lo que te dicen tu corazón y tus instintos en el momento. Tal vez sientas muchas voces clamorosas en tu interior, pero comprende que son aspectos asustados de tu imaginación y tu superyó, y nada más. Cuanto más capaz seas de ver la verdad de esto, más conectarás con tu mente callada y llegarás al camino correcto para ti.
► Cuando deseas dedicarte a todas las personas de tu vida de modo responsable tiendes a defraudarte a ti, pues no crees que tu desarrollo valga la pena. Esto podrían exacerbarlo los miedos al cambio, a entrar en lo desconocido. Arriésgate, sobre todo cuando se trata de salir de las rutinas conocidas, seguras. Trabajar con un terapeuta de confianza o un grupo espiritual puede ser valiosísimo para crearte el tipo de apoyo que necesitas para explorar asuntos difíciles. Pero ten presente que, en definitiva, son tu valor y tu fuerza lo que necesitas (y

tienes) para hacer esas exploraciones.
► Busca la diversidad y la variedad. Sin duda, te gustan los bocadillos de queso, pero tal vez podrías probar uno de pollo. Te encanta el baloncesto, pero es posible que también encuentres interesante otro tipo de depone o actividad. Lo mismo vale para escoger amigos. Relacionándote de vez en cuando con personas de otra cultura, profesión o perspectivas aprenderás más sobre ti mismo y sobre el mundo. Todo esto, lejos de ser amenazador o peligroso, ampliará enormemente tu base de apoyo y te sentirás mucho más a gusto en el mundo.
► Aprende a encontrar tiempo para estar solo en la quietud. Con esto no queremos decir que pases horas frente al televisor, sino que estés contigo mismo de modo sencillo. Te beneficiarás muchísimo del contacto con la naturaleza. Pasea, trabaja en el jardín, nada, medita y, sobre todo, no emplees esos momentos en preocuparte, inquietarte e imaginar estrategias para tu trabajo y tus relaciones. Son momentos en los que te sientes más a gusto con tu propio ser. Conectar más con tu entorno y con las sensaciones de tu cuerpo hará mucho por aliviar y aquietar esa mente tuya.

APROVECHAMIENTO Y DESARROLLO DE LAS FUERZAS DEL SEIS
«¿Podemos ser amigos?»

Los Seis sanos están dotados de una inmensa resistencia, y logran sus objetivos mediante esfuerzos diligentes y constantes. Menos relumbrones que algunos de los otros tipos, son seguidores del adagio «El éxito es un 10 por ciento de inspiración y un 90 por ciento de transpiración». Prestan esmerada atención a los detalles y tienden a abordar los problemas con método y detenimiento. Organizan sus recursos, dan orden de prioridad a las tareas y llevan a término sus proyectos, pensando que su valía personal está en su formalidad y en la calidad del trabajo que producen. Los Seis muy funcionales respetan la formalidad y el trabajo bien hecho, y hacen lo posible por ofrecerlos.
Dadas la vigilancia y la sensibilidad subyacentes a las señales de peligro, también prevén los problemas y son capaces de «atajarlos». Son apagafuegos naturales y suelen ahorrarse y ahorrar a sus familias o empresas muchos dolores de cabeza al detectar irregularidades y posibles problemas. Les gusta prever las cosas para que su mundo funcione con los menos problemas posibles. Tener un seguro y pagar las facturas a tiempo son comportamientos típicos del Seis.
Les gusta aprender y pensar en las cosas, pero dentro de categorías conocidas y conocibles. Les atraen los sistemas independientes, por ejemplo las leyes, la contabilidad, la ingeniería, los idiomas y las ciencias, que proporcionan respuestas definitivas. Por lo tanto, tienden a ser excelentes en trabajos que requieren un minucioso análisis y la capacidad de reconocer las variables. Su diligencia puede hacerlos detectar discrepancias en los sistemas, problemas posibles o inexactitudes o contradicciones en las afirmaciones de los demás. El mundo académico, por ejemplo, apoya muchos de los valores del tipo Seis: observancia de una buena estructura y de las formas, referencia a autoridades mediante citas y notas a pie de página, análisis concienzudo y modo de pensar sistemático.
Destacan en la capacidad para trabajar por un bien común sin necesidad de brillar; preguntan qué es necesario hacer y lo hacen, sintiéndose parte de algo que trasciende sus intereses personales. Nos enseñan todo respecto a los beneficios y alegrías del compromiso, la cooperación y el servicio. Los Seis sanos son grandes partidarios del viejo dicho de que las personas que actúan con una finalidad común pueden realizar más que cualquiera que actúe sola, sobre todo en situaciones en que es necesario unirse para sobrevivir: producir alimentos o ropa, construir una casa, mejorar la comunidad o las condiciones laborales o defender una ciudad o un país.

Si bien los Seis muy funcionales son muy leales y comprometidos con los demás, también están comprometidos a conocerse mejor a sí mismos;
hacerlo suelen descubrir dones abundantes e insospechados para la creatividad y autoexpresión. Comprometerse con su desarrollo personal les sin para fortalecer su autoestima y considerarse iguales a los demás, igual de competentes, dignos de respeto y recompensa, capaces de responsabilizar de y hacer frente a todos los aspectos de la vida.
El camino de desarrollo de Connie le ha supuesto encontrar su centro en su interior:

> "Probablemente, el aspecto que más ha cambiado en mi personalidad es mi capacidad de depender de mí misma. Ahora sé en mi interior que estoy bien, que las cosas irán bien. En mi mejor aspecto, soy fuerte y capaz de cuidar no sólo de mí misma sino también de las personas que me rodean. En lugar de tener quince figuras de autoridad, tengo una o dos personas amigas de confianza, y sigo mis criterios. En realidad, hay cosas que no cuento a nadie; antes era un libro abierto. Ahora me respeto y respeto a los demás."

Los Seis muy funcionales tienen confianza en sí mismos porque han aprendido a reconocer y a confiar en su orientación interior. Su fe en sí mismos suele manifestarse con una valentía y un liderazgo sobresalientes. Dirigen a partir de una profunda comprensión de las inseguridades y flaquezas de las personas, y los demás les responden al ver la sinceridad y su disposición a ser sinceros respecto a sus propias debilidades. Alientan un espíritu de equidad, la idea de que en realidad no hay líderes ni seguidores, sino sólo personas diferentes con diferentes talentos que encuentran formas de combinarlos por un bien común. Ese deseo de engranar, de encontrar un terreno común y de trabajar por la seguridad y el beneficio mutuos de todos es un don que nuestra especie necesita para la supervivencia.

EL CAMINO DE LA INTEGRACIÓN: EL SEIS VA AL NUEVE

Los Seis se realizan y se conservan sanos equilibrando sus instintos y conectando con sus cuerpos, como los Nueve sanos. Para encontrar la estabilidad que buscan necesitan recurrir al apoyo estable de su presencia física: conectar con el aquí y el ahora. Muchos son activos, incluso atléticos, pero eso no es lo mismo que estar en contacto con las sensaciones del cuerpo momento a momento. Atender a la inmediatez de sus impresiones sensoriales actúa a modo de contrapeso de su imparable pensar y les da algo con qué identificarse.
Al principio, centrarse en sus sensaciones físicas podría producirles sentimientos de pánico o miedo, sobre todo si han sufrido traumas en el pasado. No es infrecuente que personas Seis que han sufrido malos tratos en el pasado se echen a temblar cuando ocupan más completamente sus cuerpos. En esas ocasiones es importante que comprendan que esas reacciones físicas son la forma que tiene el cuerpo de procesar los viejos miedos y heridas y *no son necesariamente indicaciones de peligro actual.* Si son capaces de percibirse y de percibir sus sensaciones sin reaccionar a ellas, comienzan a entrar en una experiencia más receptiva y confiada de la vida.
Pero no podrán encontrar esta estabilidad imitando las características de los Nueve de la franja media. Volverse sumisos, intentar pasar inadvertidos o entregarse a rutinas agradables simplemente refuerza la temerosa dependencia de personas y actividades para encontrar seguridad. Tratar de ser acomodadizos o pasivos no elimina sus ansiedades, e incluso podría aumentar su febril actividad mental. Pero cuando adquieren más práctica en permanecer consigo mismos sin reaccionar a sus ansiedades, comienzan a sentirse apoyados, no sólo por las personas importantes de su vida o por su trabajo, sino por el propio ser. Perciben la benevolencia de la vida y saben que el suelo no va a ceder bajo sus pies. Esto no se basa en creencias ni en ningún truco de la mente, sino en un saber interior callado y constante que no

necesita explicaciones ni respaldo externo.
Desde esa posición de receptividad conectada, los Seis son capaces de reconocer los lazos comunes que los unen con toda la humanidad. Se sienten completos y aceptan a los demás, al margen de si sus opiniones o estilos de vida les son o no familiares. Sienten un valor que no es una reacción contra el miedo, sino una fuerza real. Ese valor nace de una sensación de verdadera solidez interior y de una profunda conexión consigo mismos y con todos los seres vivos. Así, los Seis en proceso de integración, como los Nueve sanos, son capaces de enfrentar tremendas dificultades, e incluso tragedias, con ecuanimidad y equilibrio interior.

TRANSFORMAR LA PERSONALIDAD EN ESENCIA

> *Cuando comas una fruta, piensa en la persona que plantó el árbol.*
>
> DICHO VIETNAMITA

> *No se puede depender de nadie. No hay guía, maestro ni autoridad. Sólo está cada uno, su relación con los demás y con el mundo; no hay nada más.*
>
> KRISNAMURTI

Todos los seres humanos necesitamos apoyo y segundad para sobrevivir y, no hace falta decirlo, para crecer y prosperar, *pero rara vez comprendemos lo mucho que estamos apoyados, sostenidos.* Además del apoyo de nuestros amigos y sen queridos, está el de las personas que cultivan o crían los alimentos que comimos, los empleados de las fábricas de ropa, las personas que trabajan en las en i presas proveedoras de electricidad, calefacción, etcétera. Ningún lector de este libro ha carecido verdaderamente de apoyo y sostén, pero nuestra personal, dad, basada como está en las defensas contra los miedos y las sensaciones de carencia, no lo reconoce. La capacidad de reconocer y reaccionar de modo inteligente al apoyo del mundo y al apoyo y la orientación interior del ser sólo s. puede lograr a través de la presencia, viviendo en nuestra verdadera naturaleza.
La «equivocación» que cometen los Seis es usar sus mentes asustadas e indecisas para decidir dónde pueden encontrar orientación y apoyo fiables Lo irónico es que cuanto más dudan y más estrategias inventan, menos seguros se sienten. En lugar de obtener así la seguridad que buscan, su identificación con pensamientos de temor los hace sentir pequeños, impotentes y desorientados. Solamente advirtiendo esa forma medrosa de pensar pueden comenzar a reconectar con su naturaleza esencial. Al hacerlo, redescubren su autoridad interior y comienzan a ver que el apoyo que buscan está en todas partes y a su disposición en todo momento.
Jenny, terapeuta de cincuenta años a la que no hace mucho le practicaron una mastectomía, expresa bellamente esta transformación:

> “Creo que me transformé en mi propia autoridad con la experiencia de la mastectomía. Fui capaz de recibir el cariño de mis familiares y amigos; antes siempre me había sentido insegura para hacerlo. Es un regalo maravilloso. Tuve que ser mi propia autoridad porque estaba en juego mi vida, y nadie fuera de mí sabe qué es lo mejor para mí. Fue fabuloso darme permiso para sentirme sana. Últimamente he centrado la atención en plantar flores, en lugar de vivir quitando malas hierbas; mis «voces interiores», las tonterías de mi superyó, sólo permitían que me ocupara de las malas hierbas.”

Los Seis realizan la transformación enfrentándose a su miedo básico de no tener apoyo ni orientación. Al hacerlo comienzan a experimentar un inmenso espacio interior vacío y a veces tienen la sensación de que se caen dentro. Si logran soportar esa sensación, ese espacio

cambiará y entonces lo sentirán sólido, o intensamente brillante y luminoso, o se tomará distintas formas. Entonces reconocerán que el espacio interior que experimentan es justamente el apoyo que buscaban; es libre, abierto e infinitamente sabio y paciente. Cuando está presente esa espaciosidad, se sienten independientes, valientes e inteligentes, en resumen, experimentan todas las cualidades que buscaban.

EL. SURGIR DE LA ESENCIA

En el fondo, los Seis recuerdan que el Universo es benévolo y los apoya o sostiene completamente. Saben que están conectados con el ser, que son parte de la naturaleza divina, y que esa gracia está siempre accesible.
Cuando acallan sus mentes experimentan la presencia del espacio interior, que es la «tierra firme» del ser. Comprenden que la esencia es real y no sólo una idea; en realidad es lo más real de la existencia, el fundamento mismo de la existencia. Esta paz interior se ha asociado con la presencia de Dios, que se manifiesta en todo momento y que es accesible en todo momento. Cuando los Seis experimentan esta verdad se sienten sólidos, estables y sostenidos, como si estuvieran sobre una enorme cama de granito. Comprenden que ese terreno base es la única verdadera seguridad en la vida, y es lo que les da una valentía inmensa.
Ese es el verdadero significado *de fe,* su cualidad esencial particular. La fe no es creencia, sino un conocimiento inmediato, real, que viene de la experiencia. La fe sin experiencia es creencia; la fe con experiencia aporta una orientación fiable. Gran parte de la personalidad de los Seis se puede considerar como expresión del esfuerzo por imitar o recrear la fe en términos de creencias, y por encontrar un sustituto de la certeza de que ya están seguros porque son una expresión de lo divino. Pero cuando surge la esencia, tienen la certeza de que están conectados al ser de un modo inmutable y absoluto. El ser los sostiene porque son parte de él: su existencia tiene ser porque no puede no tenerlo.

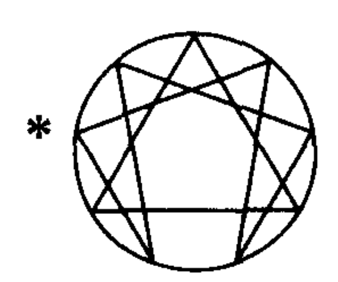
Suma los puntos de las quince afirmaciones para el tipo Uno. Tu resultado estará entre 15 y 75 puntos. Las siguientes orientaciones podrían servirte para descubrir o confirmar tu tipo de personalidad.

- ► 15 Probablemente no eres un tipo sumiso (ni Uno, ni Dos ni Seis).
- ► 15-30 Probablemente no eres tipo Seis.
- ► 30-45 Es muy probable que tengas problemas o rasgos tipo Seis o un progenitor tipo Seis.
- ► 45-60 Es muy probable que tengas un componente Seis.
- ► 60-75 Es muy probable que seas tipo Seis (pero podrías ser otro tipo si este lo encuentras demasiado limitado).

Es muy posible que los Seis se identifiquen erróneamente como tipo Cuatro, Ocho o Uno. Los tipos Dos, Cinco y Uno tienen muchas probabilidades de identificarse mal como tipo Seis.

CAPITULO 13

TIPO SIETE: EL ENTUSIASTA



EL GENERALISTA
EL MULTITAREAS
EL NIÑO PRODIGIO
EL DILETANTE
EL ENTENDIDO
EL ESTIMULADOR

El placer es el objeto, el deber y el objetivo de toda criatura racional.

VOLTAIRE

Ningún placer es malo de suyo; pero los medios por los que se obtienen ciertos placeres producen sufrimientos que superan con mucho a los placeres.

EPICURO

Con la captura de la presa se acaba el placer de la caza.

ABRAHAM LINCOLN

¿Cómo se podría hablar de adquirir o poseer cuando lo único necesario para hombre es llegar a ser, ser por fin, y morir en la plenitud de su ser?

SAINT-EXUPÉRY

El ITA Riso-Hudson
Identificador de Tipo según Actitudes

Pon puntos, de 1 a 5, a cada una de las afirmaciones siguientes, según sean verdaderas o aplicables a tí.
1..... *No siempre*
2..... *Rara vez cierto*
3..... *Algo cierto*
4..... *Generalmente cierto*
5..... *Muy cierto*

__ 1. Me encanta viajar y descubrir diferentes tipos de comidas, personas y experiencias, ¡todo el fabuloso torbellino de la vida!

__ 2. Mi agenda suele estar llena, y me gusta así: la hierba no crecerá bajo mis pies.

__ 3. Lo importante para mi es la emoción y la variedad, no la comodidad ni la precaución, aunque aprovecho tas comodidades siempre que las encuentro.

__ 4. Mi mente no para de parlotear, a veces me parece que estoy pensando en diez cosas al mismo tiempo.

__ 5. Una cosa que no soporto de ninguna manera es el aburrimiento, y procuro no aburrirme nunca.

__ 6. Me comprometo bastante cuando estoy en una relación, pero cuando se acaba, paso a otra cosa.

__ 7. Soy curioso y arriesgado; por lo general, soy el primero entre mis amigos en probar cualquier cosa nueva e interesante.

__ 8. Cuando ya no disfruto en una actividad dejo de hacerla.

__ 9. No soy sólo una «persona divertida», también tengo mi lado serio, incluso oscuro, aunque no me gusta mucho ir allí,

__ 10. Soy bueno para lo general, no tanto para los detalles; disfruto más teniendo muchas ideas que en ocuparme de ponerlas en práctica.

__ 11. Cuando de veras deseo algo, normalmente encuentro la manera de obtenerlo,

__ 12. Las cosas me abaten de vez en cuando, pero muy pronto levanto cabeza.

__ 13. Uno de mis principales problemas es que me distraigo con facilidad y me disperso demasiado.

__ 14. Tiendo a gastar más dinero del que probablemente debería.

__ 15. Me encanta estar con gente, siempre que quieran ir donde yo voy.

Al final del capitulo, encontrarás la tabla de resultados.

TIPO DE PERSONALIDAD SIETE: EL ENTUSIASTA

► MIEDO BÁSICO: Verme despojado de todo y arrapado en el sufrimiento.
► DESEO BÁSICO: Estar feliz, contento, encontrar satisfacción.
► MENSAJE DEL SUPERYÓ: «Vales o estás bien si obtienes lo que necesitas».

EL TIPO ACTIVO, AMIGO DE PASARLO BIEN, ESPONTÁNEO, VERSÁTIL, CODICIOSO Y DISPERSO

«Aun no tengo claro qué deseo ser cuando sea mayor.»

Hemos llamado *entusiastas,* este tipo de personalidad porque los Siete se entusiasman por casi todo lo que les atrae la atención. Asisten a la vida con curiosidad, optimismo y espíritu de aventura, como niños en una tienda de caramelos que miran el mundo con ilusionada expectación por todas las cosas buenas que van a experimentar. Son osados y alegres, y van en pos de lo que desean en la vida con animada resolución. Poseen una cualidad cuya mejor definición es la palabra yidish *chutzpah,* algo así como descaro.
Aunque los Siete pertenecen a la tríada del sentimiento, no lo parece de inmediato porque tienden a ser extraordinariamente prácticos y en cualquier momento están dedicados a una multitud de proyectos. Suelen pensar *por adelantado;* prevén los acontecimientos, generan ideas al vuelo y prefieren las actividades que les estimulan la mente, que a su vez generan más cosas par, hacer y en las que pensar. No son necesariamente intelectuales ni estudiosos según ninguna definición estándar, aunque suelen ser inteligentes, muy leí dos y elocuentes. Su mente pasa con rapidez de una idea a la siguiente, lo cual los hace muy ocurrentes y capaces de sintetizar información. Los estimula el torrente de ideas y el placer de ser espontáneos; prefieren tener una visión amplia, global, y la emoción de las etapas iniciales del proceso creativo antes que la exploración de un solo tema en profundidad.
Devon, próspero empresario, nos habla del funcionamiento interior de su mentalidad tipo Siete:

> “Decididamente soy una especie de lista en persona. No se trata de que me preocupe olvidar las cosas, porque tengo muy buena memoria; es más bien una necesidad de descargar información para que mi mente no gire alrededor de ella. Por ejemplo, fui a un concierto en que las entradas eran muy caras y difíciles de conseguir; no logré escucharlo entero. La mente me torturaba con las cosas que necesitaba hacer. Al final tuve que levantarme y marcharme, lo que desconcertó y preocupó a mi acompañante; y yo me perdí un buen programa.”

Suelen estar dotados de agilidad mental y de una excepcional capacidad para aprender rápido, ya se trate de información (idiomas, hechos y procedimientos) como de habilidades manuales; tienden a tener una excelente coordinación entre la mente y el cuerpo, y gran destreza manual (mecanografía. piano, tenis). Todo esto se combina para hacer de los Siete la quintaesencia de las personas renacentistas.
Paradójicamente, su curiosidad por una amplia variedad de teínas y su capacidad para aprender rápido también pueden generarles problemas. Debido a su relativa facilidad para aprender muchas habilidades y técnicas diferentes, les resulta más difícil decidir qué trabajo o actividad hacer; por lo tanto, no siempre valoran sus capacidades como las valorarían si tuvieran que esforzarse para adquirirlas. Pero cuando están más equilibrados, su versatilidad, curiosidad y capacidad de aprendizaje pueden llevarlos a extraordinarias consecuciones.
La causa de este problema es común a todos los tipos de la tríada del pensamiento: están desconectados de la orientación y del apoyo interior de su naturaleza esencial. Esto genera en

ellos una profunda ansiedad: creen que no son capaces de tomar buenas decisiones en beneficio de ellos y de los demás. Tienen dos maneras de arreglárselas con esta ansiedad. En primer lugar tratan de tener siempre la mente ocupada; mientras lo consiguen, sobre todo con proyectos e ideas positivas para el futuro, hasta cierto punto excluyen de su conciencia la ansiedad y los sentimientos negativos. De igual modo, dado que la actividad estimula sus pensamientos, se sienten impulsados a no parar, a pasar de una experiencia a la siguiente, en busca de más estímulos. Esto no quiere decir que giren en círculos; por lo general les gusta ser prácticos y hacer las cosas.
Francés, próspera consultora empresarial, da la impresión de tener más energía de lo que es humanamente posible, y sin embargo es una Siete típica:

> "Soy muy, muy productiva. En la oficina estoy animada y la mente me funciona a las mil maravillas. Podría planear varias campañas de publicidad para un cliente, esbozar el programa general para un seminario próximo, hablar por teléfono con un cliente sobre un problema importante, cerrar dos tratos, hacer una lista de trabajos pendientes, dictar unas cuantas cartas y ver en el reloj que son las nueve y media, hora en que llega mi ayudante para comenzar nuestro trabajo del día."

En segundo lugar, se las arreglan con la pérdida de su orientación esencial empleando el método de ensayo y error: lo prueban todo para saber qué es lo mejor. Muy, muy al fondo *creen que no encontrarán lo que de verdad desean en la vida;* por lo tanto, tienden a probarlo todo, y por último podrían recurrir a *cualquier cosa* para reemplazar lo que de verdad buscan («Si no puedo tener lo que realmente me satisface, lo pasaré bien de todos modos. Tendré todo tipo de experiencias, y así no me sentiré mal por no tener lo que deseo»).
ESTO lo pone en práctica incluso en los aspectos más triviales de su vida cotidiana. Por ejemplo, si un Siete quiere tomar un helado y no logra decidirse por uno de vainilla, de chocolate o de fresas tomará uno de tres sabores, sólo para no dejar de lado el que podría ser la opción «correcta». Tener dos semanas de vacaciones y el deseo de visitar Europa le producirá un dilema similar. ¿Que países y ciudades visitar? ¿Que ver en ellos." El modo de solventarlo será apretujar en esas dos semanas todos los países, ciudades y lugares di interés posibles. En su apresurada carrera por experiencias emocionantes, el verdadero objeto de su deseo (la flor de su jardín, por así decirlo) podría estar tan enterrado en su inconsciente que en realidad nunca saben cuál es exactamente.
Además, dada la prisa en ir en pos de lo que creen que les ofrece libertad y satisfacción, tienden a elegir mal y son menos capaces de satisfacerse. porque todo lo experimentan de modo indirecto a través del denso filtro di su acelerada actividad mental. La consecuencia es que acaban nerviosos, frustrados y enfadados, y con menos recursos disponibles en los aspectos físico, emocional o económico. Podrían terminar arruinando su salud, sus relaciones y sus finanzas en su búsqueda de la felicidad.
Actualmente Gertrude está ocupadísima con su profesión y su familia, pero al mirar hacia atrás ve cómo esta tendencia contribuyó a hacerle difíciles sus comienzos:

> "No había nada para hacer en casa ni en la pequeña ciudad del sur donde me crié. Me moría de ganas de marcharme de allí hacia un lugar más interesante. A los dieciséis años comencé a salir con un chico y al poco tiempo quedé embarazada; él no quiso casarse conmigo, lo cual estaba bien porque yo tampoco deseaba casarme con él. Poco después conocí a otro, nos casamos y conseguí que nos trasladáramos a una ciudad más grande. Pero las cosas no salieron como yo deseaba, porque después de tener al bebé rompimos la relación y tuve que volver a mi casa. Allí estuve uno o dos años, para recuperarme y poner los pies en el suelo. Cuando las cosas empezaron a ponerse mal, me casé con otro chico. Ahora tengo diecinueve años y creo que ya he hecho bastantes cosas."

Pero, en el lado positivo, los Siete son personas muy optimistas, exuberantes y animadas. Están dotadas de mucha vitalidad y el deseo de participar plenamente en sus vidas día a día. Son alegres y joviales por naturaleza, no se toman demasiado en serio las cosas; en realidad no se toman nada demasiado en serio. Cuando tienen equilibrio interior su entusiasmo y su alegría de vivir influyen en todos los que los rodean. Nos recuerdan el placer puro de la existencia, que es el mayor don de todos.

Ten presente, por favor, que la pauta infantil que describimos aquí no es causa del tipo de personalidad. Mas bien describe las tendencias que observamos en la. primera infancia y que tienen una influencia importante en las relaciones del tipo en su edad adulta.

LA PAUTA INFANTIL
«Si la vida te da limones, haz limonada.»

Durante su infancia, los Siete experimentan una sensación en gran parte inconsciente de desconexión de la figura sustentadora (que suele ser la madre biológica, aunque no siempre). En general, .son sensibles a una tuerte frustración producida por la sensación de haber sido privados del cuidado materno a muy temprana edad, como si los hubieran destetado demasiado pronto (lo cual podría ser cierto en algunos casos). En reacción a eso, los niños Siete «deciden» inconscientemente cuidar ellos de sí mismos («No me voy a quedar sentado compadeciéndome y esperando que alguien cuide de mí. ¡Me voy a cuidar yo!»). Esto no significa que no hayan intimado con sus madres en la infancia, sino que, en un plano emocional inconsciente, decidieron que tendrían que atender ellos mismos a sus necesidades.
Los motivos de esta percepción pueden variar muchísimo. Tal vez nació otro hermano y el niño Siete de pronto se sintió desplazado, desatendido por su madre; es posible que una enfermedad interrumpiera la lactancia o los cuidados maternos: o bien el niño cayó enfermo y tuvo que ser hospitalizado, o cayó enferma la madre.
Devon, la empresaria que conocimos antes, recuerda:

> “Cuando tenía tres años ocurrió un incidente que me impresionó tanto que todavía lo recuerdo como si hubiera sido ayer. Mi hermano bebé tenía convulsiones; mi madre estaba llorando y se arrancaba mechones de sus largos y hermosos cabellos negros. Recuerdo cómo caía el pelo sobre la alfombra rosa y crema. Era de noche, tarde, y la ambulancia se llevó a mi hermano y a mi madre; mi padre los acompañó también. Sé que hasta el año y medio mi madre se ocupó muy bien de mí; después quedó embarazada y se sintió muy mal hasta que nació mi hermano; mi hermano enfermó bastante pronto, por lo cual con todo eso más o menos perdí a mi madre.”

También influye muchísimo en ellos la «fase de separación» del proceso de desarrollo, cuando están aprendiendo a independizarse de sus madres. Una forma de arreglárselas en ese difícil proceso de separación es concentrarse en lo que los psicólogos llaman *objetos de transición.* Tener juguetes, juegos, compañeros de juego y otras distracciones ayuda a los niños pequeños a tolerar esa angustia.
Da la impresión de que los Siete continúan buscando objetos de transición. Mientras encuentran ideas, experiencias, personas y «juguetes» interesantes, son capaces de reprimir los sentimientos subyacentes de frustración, miedo y dolor. Pero si por cualquier motivo no encuentran ningún objeto de transición adecuado, la ansiedad y los conflictos emocionales se acumulan en la percepción consciente. Entonces, con la mayor rapidez posible, intentan controlar el pánico buscando otra distracción. Ciertamente, cuanto mayor sea la privación y la

frustración sufrida por el niño Siete, más intensa será la necesidad del adulto Siete de «ocupar su mente» con diversas distracciones.

LOS SUBTIPOS ALAS

EL SIETE CON ALA SEIS: EL ANIMADOR

Ejemplos
Robin Williams, Steven Spielberg, W.A. Mozart, Jim Carrey, Goldie Hawn, Carol Burnett, Sarah Ferguson, Benjamín Franklin, Timothy Leary, TomWolfe.

Sano. Las personas de este subtipo son productivas y juguetonas, conservan la fe en la bondad de la vida y la alegría de la existencia. Suelen ser curiosas creativas, de excelente sentido del humor y tienen una actitud más positiva que las del otro subtipo. Su agilidad mental, el espíritu de cooperación y la capacidad de organización las capacita para realizar muchísimas cosas con poco esfuerzo aparente. Les gusta la variedad y poseen facilidad para relacionarse con la gente: trabajos naturales para ellas son los de la industria del espectáculo, las relaciones públicas, la publicidad, los medios de comunicación y el mundo de la diversión.
Medio. Entusiasmadas por las ideas nuevas, ingeniosas, encantadoras y de hablar rápido, las personas de este subtipo tienen muchísima energía y ofrecen momentos de eran animación a los demás. Por lo general son productivas, pero pueden perder la concentración, dispersarse y ser menos perseverantes que las del otro subtipo. En la medida en que se sienten inseguras, resultan aceleradas, maniacas y nerviosas. Deseosas de experiencias fuertes, suelen o bien estar en una relación o andar en busca de una. No les gusta estar solas, pero exigen mucho a sus íntimos. Suelen tener conflicto entre el deseo de irse a praderas más verdes y el miedo a perder la relación. Es posible que tiendan a abusar de sustancias nocivas, debido a la ansiedad y a un oculto sentimiento de inferioridad.

EL SIETE CON ALA OCHO: EL REALISTA

Ejemplos
Jack Nicholson, Lucille Ball, Joan Rivers, Howard Stern, Leonard Bernstein, Lauren Bacall, Bette Midler, Malcolm Porbe,s, John F. Kennedy, «Scarlett O'Hara».

Sano. Las personas de este subtipo disfrutan de veras del mundo y son «materialistas» en el sentido más amplio de la palabra. Combinan la rapidez con la ambición, que suelen llevarlos al éxito material y a puestos de poder y prominencia. Están resueltas a obtener lo que desean de la vida; tienen una forma de pensar estratégica y son capaces de organizar rápidamente sus recursos interiores y exteriores para ir en pos de lo que desean. Son terrenales, prácticas y nada sentimentales. Su sentido del humor se expresa en un ingenio mordaz y la afición por lo escandaloso.
Medio. Las personas de este subtipo aplican su energía en muchas direcciones, suelen hacer muchos trabajos o incluso tener varias profesiones. Podrían ser agresivas, y poseen la tuerza de voluntad y el dinamismo para atender a sus propias necesidades. Tienden a ser más adictas al trabajo que las del otro subtipo, lo que nace del intenso deseo de acumular posesiones y experiencias («¡Me lo merezco!»). Centran más la atención en generar actividades que en conectar con personas; de ahí que tiendan a ser pragmáticas en sus relaciones; buscan una pareja, no una figura romántica de fantasía. No temen estar solas y tienen muy claras sus expectativas y cuánto van a tolerar. Su franqueza puede rayar en la brusquedad, y en hacer a un lado a las personas que les estorban para obtener lo que desean. Podrían hastiarse y

volverse insensibles, lo opuesto al hiperentusiasmo infantil del ala Seis.

LAS VARIANTES INSTINTIVAS

EL INSTINTO DE CONSERVACIÓN EN EL SIETE

Quiero lo mío. En la franja media, los Siete autoconservadores son personas resueltas y enérgicas, decididas a obtener la satisfacción de sus necesidades básicas y su comodidades. Sus actitudes e intereses están más orientados a lo práctico y a lo material (las inmortales palabras de Scarlett O'Hara: «Pongo a Dios por testigo, ¡jamás volveré a pasar hambre!»). Tienden a ser ambiciosas y a trabajar arduamente para tener siempre abiertas sus opciones.
También son los clásicos consumidores. Gozan haciendo compras, viajando y mimándose, ocupándose de reunir información sobre posibles fuentes de placer (catálogos, carteleras de cine, guías de viaje y de restaurantes). Estos Siete están especialmente atentos a las rebajas y los descuentos, y les gusta hablar de estas cosas con sus amigos («Acabo de encontrar unas tazas preciosas en la tienda de cerámica», «Esta pantalla de ordenador es estupenda, ¿cuánto te costó?»). Aunque les gusta relacionarse, prefieren no crear dependencias en los demás y evitan que alguien dependa de ellas.
Los Siete autoconservadores menos sanos podrían impacientarse o aterrarse cuando no se satisfacen sus necesidades rápidamente. Suelen experimentar angustia por la pérdida de comodidades o de seguridad material y fácilmente se sienten pobres (el miedo a pasar hambre no es infrecuente). Cuando se sienten frustrados tienden a ser terriblemente exigentes y maniáticos, y esperan que los demás satisfagan sus necesidades tan pronto las expresan, o antes mejor.
En la franja insana, pueden ser muy desconsiderados e implacables en la satisfacción de sus necesidades de seguridad. Se lanzan agresivamente en pos de lo que creen que les va a dar más seguridad o calmar su ansiedad, y no toleran intromisiones. Imprudentes con sus recursos y con el dinero, derrochando en compras o en juego, pueden ser aún más despilfarradores con su salud y sus recursos interiores; pasan de los límites razonables, entregándose a excesos en la comida, la bebida y los placeres.

EL INSTINTO SOCIAL EN EL SIETE

No perderse nada. En la franja media, los Siete sociales suelen tener un grupo de amigos y «consejeros» que comparten su entusiasmo e intereses. Estas personas los mantienen informados de las nuevas posibilidades y les ofrecen el estímulo y la variedad que tanto les gusta. Siendo idealistas, les gusta y entusiasma participar en actividades y causas sociales; pero cuando ya están comprometidos en proyectos con otras personas se sienten frustrados y empantanados por la lentitud de los otros; en esas ocasiones, comienzan a sentir pesada la carga de la responsabilidad social y se les presenta el conflicto entre el deseo de cumplir sus compromisos y el de retirarse y dedicarse a sus cosas. Además, siempre están a la búsqueda de un ambiente más estimulante («Esta fiesta de Año Nuevo está bastante bien, pero apuesto a que la fiesta de Ted estará sublime pasada la medianoche»). También les fastidia la autoridad, la encuentran arbitraria e innecesaria, y eso es otra causa de limitación en el aspecto social.
Los Siete sociales menos sanos tienden a disipar energía y recursos en compromisos a medias. Se preocupan de tener llena la agenda, pero intercalan otros planes de reserva «a lápiz», por si acaso, para no quedarse atrapados en ninguna actividad determinada. Tienden a tener muchos intereses sociales o de relación, pero son demasiado distraídos para entusiasmarse al máximo con ninguno de ellos. Son amigables y simpáticos, incluso encantadores, pero se sienten atrapados con mucha facilidad, y podrían cancelar una entrevista o cita casi sin antelación o

sin avisar si les produce ansiedad o si se presenta otro compromiso social más prometedor.
En la franja insana, los Siete sociales tienden a disipar energía y talento en una interminable serie de reuniones y actos sociales, y en «sesiones para hacer planes» que nunca se llevan a cabo. Dejan una estela de cabos sueltos y corazones rotos, ya que nunca permanecen posados en algo mucho tiempo. Son inconstantes y desestabilizadores porque la huida de la ansiedad los hace irresponsables y los lleva a «escenarios sociales» que pueden ser peligrosos y destructivos.

EL INSTINTO SEXUAL EN EL SIETE

El neófilo. En la franja media, los Siete sexuales buscan constantemente algo nuevo y extraordinario; igual que los Cuatro, tienden a rechazar lo vulgar. En todas sus actividades y relaciones desean experimentar la intensa emoción de estar vivos. Ven la vida a través de una imaginación desbordada, idealizándose e idealizando sus relaciones y la realidad. Suelen tener muchos intereses y una enorme curiosidad por una amplia variedad de temas, y les fascinan las ideas nuevas que consideran de vanguardia. Les atraen las personas que encuentran interesantes o estimulantes. Cuando el radar de su instinto sexual se activa por una persona así, no vacilan en abordarla con encanto y auténtico interés. Por un tiempo se sienten deslumbrados e hipnotizados por el objeto de su curiosidad, y es posible que induzcan esos mismos sentimientos en otros. Disfrutan de la excitación que les produce fantasear con aventuras futuras y compartir intereses con la nueva persona. Les encantan las ideas estrafalarias, el ingenio y el humor; sus ágiles mentes se mueven muy rápido, pero eso también puede causar inquietud o desasosiego en ellos y en sus relaciones.
Los Siete sexuales menos sanos pueden tornarse volubles en sus intereses y en sus afectos. Tienen miedo de comprometerse; prefieren los sentimientos intensos de la primera fase del enamoramiento (les encanta enamorarse). Se deleitan en el romance, pero tan pronto se familiarizan con esos sentimientos ya están dispuestos a explorar otras posibilidades. De modo similar, el desasosiego los mueve a actuar sin discernimiento. Podrían sentirse atraídos por ideas de moda o sensacionales presentadas en envoltorios ostentosos que resultarán poco más que distracciones temporales; muy pronto llega la desilusión.
En la franja insana, los Siete sexuales se vuelven aún más inquietos en su búsqueda de experiencias excitantes. Podrían enredarse en proyectos locos o en aventuras amorosas peligrosas o nada realistas. Se convierten en buscadores de emociones; buscan fuentes de diversión cada vez más extraordinarias al mismo tiempo que estas los afectan cada vez menos. Se endurecen y derrochan por vivir en el filo, y sus excesos suelen quemarlos o hacerles daño de un modo permanente.
Los siguientes son problemas que la mayoría de las personas tipo Siete experimentarán en algún momento de sus vidas. Observar estos comportamientos, «sorprendernos en el acto», y simplemente ver nuestras reacciones subyacentes habituales frente a lo que nos presenta la vida harán mucho por liberarnos de los aspectos negativos de nuestro tipo.

LAS DIFICULTADES PARA CRECER DE LOS SIETE

LA LLAMADA A DESPERTAR PARA EL TIPO SIETE: «LA HIERBA SIEMPRE ES MÁS VERDE EN OTRO PRADO»

«No quiero perderme nada.»

La tentación característica de los Siete es evitar sentirse satisfechos con lo que están haciendo o experimentando en el momento. La hierba siempre es más verde en otra parte, y por lo tanto comienzan a esperar con ansias el futuro, como si otro acontecimiento o actividad fuera la

solución a sus problemas («Esta noche voy a cenar con unos amigos, pero me gustaría saber cómo irá la inauguración de esa galería de arte. Tal vez si como rápido llegaré a tiempo»). Si no hacen caso de la llamada a despertar (distraerse por las posibilidades del momento siguiente en lugar de estar totalmente en el presente) comenzarán a avanzar en la dirección equivocada.

		Expresión clave	
SANO	Nivel 1	*Dichoso, satisfecho*	Abandonan la creencia de que necesitan ciertos objetos y experiencias para sentirse satisfechos, y así son capaces de asimilar totalmente sus experiencias y sustentarse con ellas. Paradójicamente, también logran hacer realidad su deseo básico: estar contentos y felices, satisfacer todas sus necesidades; se vuelven apreciativos, se sienten felices y muy agradecidos.
	Nivel 2	*Expectante, entusiasta*	Centran la atención en el mundo de las posibilidades y les entusiasma pensar en todas las cosas que van a hacer. Imagen propia: «Soy feliz, espontáneo y extrovertido».
	Nivel 3	*Realista, productivo*	Refuerzan su imagen participando plenamente en la vida y haciendo cosas que les garanticen que tendrán lo que necesitan. Su apasionado entusiasmo por la vida se manifiesta en una enorme versatilidad y prolífica producción. Son optimistas y osados, pero también prácticos y hábiles.
MEDIO	Nivel 4	*Codicioso, consumidor*	Comienzan a temer que se están perdiendo otras experiencias mejores; se inquietan y se interesan por tener cada vez más opciones. Se mantienen ocupados, haciendo malabarismos con muchos trabajos y planes, en un intento de mantenerse al día de las últimas tendencias,
	Nivel 5	*Distraído, disperso*	El temor a sentirse aburridos o frustrados y a que afloren los sentimientos dolorosos los induce a mantenerse entusiasmados y ocupados. Derrochan energía a su alrededor hablando, bromeando y buscando nuevas aventuras, pero suelen distraerse y desviar la atención.
	Nivel 6	*Egocéntrico, exagerado*	Temen que no habrá suficiente de lo que creen que necesitan, por lo cual se vuelven impacientes y desean gratificación instantánea. Pueden ser muy exigentes, pero rara vez están satisfechos cuando se satisfacen sus exigencias. Hastiados y derrochadores, son desdeñosos y no aceptan sentirse culpables.
INSANO	Nivel 7	*Insaciable, huidizo*	Piensan que sus actos atraen su sufrimiento y su infelicidad, y eso podría ser cierto. Se aterran, y tratan de evitar el dolor a toda costa. Son muy impulsivos e irresponsables y hacen aquello que les asegure alivio a su ansiedad, pero no encuentran alegría en sus empresas.
	Nivel 8	*Maniaco (depresivo), desasosegado*	Se desesperan tanto por huir de su ansiedad que se descontrolan y expresan desconsideradamente su sufrimiento en lugar de sentirlo. A medida que aumenta su inestabilidad y volubilidad, la actividad histérica alterna con la depresión. Insensibles y desconsiderados, hacen cualquier cosa por librarse del dolor.
	Nivel 9	*Abrumado, paralizado*	Comprender que han arruinado su salud» su vida y su capacidad de disfrutar es demasiado para los Siete insanos. Se sienten aterrados y atrapados, y creen que ya no tienen opciones ni formas de escapar al sufrimiento. En muchos casos, estos excesos han llevado a graves problemas económicos y físicos, incluso a dolor crónico.

Imagínate que estás conversando con alguien en un restaurante repleto y comienzas a oír la

conversación de una mesa cercana; ¿pasas la atención a esa conversación mientras simulas estar interesado en lo que hablas con tu acompañante? Si es así, has sucumbido a la llamada a despertar de los Siete, con la consecuencia de que no disfrutas de tu conversación e insultas sutilmente a tu acompañante, que advertirá que tu atención está en otra parte.
Este estilo de atención errabunda tiene consecuencias mucho más serias para los Siete, puesto que rigen por ella gran parte de sus vidas. *Pensar se convierte en anticiparse,* y no dedican a nada el tiempo suficiente ya sea para experimentarlo a fondo o para obtener una verdadera satisfacción de ello. (cuando no hacen caso a su llamada a despertar, se sienten impulsados a ir a otra parte o a hacer otra cosa, sea lo que sea lo que estén haciendo. Su atención errante los impulsa a conectar el televisor, a abrir el refrigerador para picar algo, llamar por teléfono a un amigo o a hacer garabatos en una libreta en lugar de ponerse a trabajar, o incluso a continuar leyendo una novela de la que están disfrutando.

EDUCAR LA MENTE DISPERSA

Elige cualquier actividad normal y concéntrate en ella. Mientras centras la atención en la tarea que hayas elegido, fíjate también cuándo se desvía tu atención a otra cosas; amablemente vuelve a dirigirla hacia lo que estás haciendo; cuando notes que está vagando otra vez, vuelve a centrarte en la tarea y así sucesivamente, repitiendo el intento de mantenerte centrado en ella.
Por lo general es difícil hacerlo, sobre todo al principio. Pero si perseveras y logras identificar lo que te distrae de esa actividad o tarea, habrás comprendido muchísimo acerca de lo que activa tu llamada a despertar. ¿La activan también tensiones físicas? ¿Te distrae también el hambre, el cansancio o la ansiedad?

EL PAPEL SOCIAL: EL ESTIMULADOR

«¡Venga! ¡Animémonos!»

El Siete de la franja media se define como el «estimulador», la persona que debe inyectar energía y entusiasmo en una situación para que todos se carguen de ella y también se entusiasmen. Dado que los Siete tienen muchísima energía, les resulta fácil hacer este papel; pero, como ocurre con todos los papeles sociales, una vez que la persona empieza a identificarse con él, le resulta cada vez más difícil dejar de actuar así.
Hacer el papel de estimulador, de chispa de encendido o de catalizador, como también el de conspirador o inductor de travesuras, les permite a los Siete ser el centro de atención; los demás buscan su compañía, porque su vitalidad les levanta el ánimo.
Kansas es una excelente actriz que también ha disfrutado en el trabajo de seleccionar actores para un papel *(casting):*

> “Es agradable saber que uno puede influir en la vida de otras personas con su energía. Suelo ver cómo se animan las personas delante de mí. Me gusta hacer feliz a la gente; me gusta tener ese poder. Pero a veces es un conflicto, porque atraigo a muchas personas que son básicamente «deprimentes»; de verdad, creo que no desean sentirse mejor. Estoy tratando de aprender a dejarlas ser como son y ahorrar mi energía para usos mejores, en los que se valore. Es un don la capacidad de levantar los ánimos a los demás de modo natural.”

El problema surge cuando los Siete de la franja media comienzan a funcionar solamente como recargadores de energía, abiertos y efusivos, que deben estimular y deslumbrar en todo momento. Inevitablemente esto supone una pesada carga, y puede resultar agotador para los demás también. La mayoría de las personas, incluso otros Siete, encuentran que esa incesante energía se hace unidimensional y pesada al final. Si los demás no pueden llevar su ritmo, los

Siete lo interpretan como una forma de abandono o rechazo que los enfurece y los frustra, y los lleva a buscar prados más verdes y otros públicos. Pero es posible que se sientan cada vez más atrapados en su papel, sin saber relacionarse con los demás ni lograr satisfacer sus necesidades.
Velma, educadora muy dotada y consultora empresarial, experimentó esta frustración al comienzo de su adolescencia:

> "Cuando era niña me sentía libre, desinhibida, y me daba cuenta de que hacía reír a la gente. Los demás niños me buscaban porque me encontraban divertida. De adolescente deseaba que me tomaran más en serio, pero nunca sentí que me tomaran en serio, menos aún en mi familia. Entonces reaccioné a sus expectativas demostrando mi enfado o siendo tonta, divertida o teatral (no real), para llamar la atención."

INYECTAR MARCHA EN EL AMBIENTE

Cuando te sorprendas divirtiendo a otros, animándolos, por así decirlo, observa para quién lo haces. ¿Qué hace por tu contacto contigo mismo esa excitación? ¿Por tu contacto con los demás? ¿Es satisfactorio? ¿Qué crees que ocurriría si no inyectaras esa excitación en tu entorno?

GULA E INSATISFACCIÓN PERPETUA

El vicio característico de los Siete es la *gula,* que, literalmente, es el deseo de atiborrarse de comida; a los Siete se los podría acusar de comer y beber en exceso, del mismo modo que se exceden en todas las gratificaciones físicas. Aunque a veces se puede aplicar al tipo Siete la interpretación literal de la gula, es aún más exacto entender esta pasión en sentido metafórico, como el intento de llenar el vacío interior con cosas y experiencias.
La gula es el deseo de llenarse con gratificaciones externas como respuesta a sentimiento de frustración, vacío y necesidad. En lugar de experimentar directamente el vacío y la necesidad, intentan escapar de la ansiedad distrayéndose con placeres de la carne y con estímulos mentales. Cuanto mayores hayan sido las distorsiones emocionales en su infancia, menos los satisfacen sus experiencias; cada vez necesitan *más* para satisfacerse completamente, y así caen en la «pasión» de la gula.
Dado que procuran tener la mente llena para evitar la ansiedad, tienen dificultad para captar la información sensorial, a no ser que esta les cause una profunda impresión. Así pues, su identidad se basa en *estar excitado mentalmente;* el contenido de su mente, sus pensamientos, no son tan importantes como el grado de estímulo y de expectación de gratificación que producen. Entonces buscan estímulos fuertes para que las impresiones que sí entran se registren en sus mentes y los satisfagan. Puesto que su identidad depende de estar estimulados, tienden a ponerse pocos frenos y les molestan los límites o las limitaciones de todo tipo. Desean ser libres para reaccionar a los impulsos y deseos tan pronto surgen, sin dilación. Como todas las pasiones, la gula es contraproducente a la larga, porque cuanto más «se llenan», indiscriminadamente, para encontrar el sustento, la atención y el cariño de los que se sintieron privados cuando eran niños, más insatisfechos se sienten.

BÚSQUEDA DE ESTÍMULOS Y NUEVAS EXPERIENCIAS

> *La vida es una progresión de deseo en deseo, no de gozo en gozo.*
>
> SAMUEL JOHNSON

Seamos del tipo que seamos, solemos ir en pos de aquello que creemos que nos va a hacer felices sin considerar si tiene la *capacidad* de hacernos felices. ¿En qué circunstancias se

produce la felicidad? ¿Qué la hace durar más de un tiempo corto? ¿Cómo aumentarla sin correr el riesgo de precipitarnos por la borda de algún modo? Este tipo de preguntas son los temas especiales del tipo Siete.

Por lo general, los Siete de la franja media son personas cultas, refinadas y coleccionistas; son las que conocen el mejor restaurante, coñac o joyero franceses, saben qué películas vale la pena ver, y están enteradas de las últimas tendencias y novedades, porque no desean perderse nada.

Una de las distinciones más claras entre los Siete sanos y los de la franja media es que los sanos saben que centrar su atención y ser productivos produce mayor gratificación; aportan al mundo algo nuevo y valioso. Los Siete de la franja media son menos productivos porque la ansiedad hace que se centren más en las formas de divertirse y distraerse. Su creatividad es suplantada por un deseo cada vez mayor de adquirir y consumir.

Tara, cineasta, reconoce este comportamiento en sí misma:

> "Por desgracia, es cierto que tengo la tendencia a entusiasmarme por algo nuevo y después me aburro y no persevero. Para mí, la variedad es el condimento de la vida. Hablar de hacer algo «interesante» me hace sentir mejor, aunque no lo haga. Me gusta aprender cosas nuevas. Me encanta tomar clases de algo, ya sea de cocina, de bailes de salón o de patinaje, de lo que sea. En casa compramos por lo menos diez revistas diferentes. También me gusta regatear en las compras, porque así compruebo todas mis opciones y me aseguro de sacar el mejor partido del dinero. También me cuesta comprometerme en una relación porque estoy siempre buscando algo que podría ser mejor, para cerciorarme de que he comprobado todas mis opciones."

DESCUBRIR EL REGALO

Observa cómo la expectación y el deseo de otras experiencias y cosas te impide saborear lo que estás experimentando en el momento presente. Para explorarlo, podrías hacer un juego: dedica un momento a descubrir algo hermoso en tu experiencia inmediata. ¿Cuál es el regalo que estás recibiendo en este momento?

ABURRIMIENTO Y TENER ABIERTAS TODAS LAS OPCIONES

> *La esencia del aburrimiento es encontrarse en la obsesiva búsqueda de la novedad.*
>
> GEORGE LEONARD

Los Siete suelen hablar de aburrimiento y de lo mucho que lo detestan, aunque lo que llaman aburrimiento es la ansiedad que sienten cuando no encuentran suficiente estímulo en el ambiente para mantener a raya el sufrimiento u otros sentimientos negativos. De modo similar, sentirse limitados e incapaces de avanzar genera en ellos no sólo aburrimiento, sino también terror. No quieren sentirse estancados en ninguna situación que los «ate» u obligue a enfrentar los sentimientos dolorosos antes de estar preparados para hacerlo.

Para defenderse del aburrimiento y de los sentimientos que este les produce, desean tener la mente ocupada en fascinantes posibilidades y asegurarse de que estarán siempre abiertas las vías que les proporcionan novedades, cosas y experiencias estimulantes que estén de moda.

Velma, a la que conocimos antes, explica:

> "Prefería la variedad en todo; tenía amigos para mi lado intelectual, otros para mi lado emocional y otros totalmente diferentes para mi lado sexual. Deseaba encontrar satisfacción para todos mis aspectos; me era imposible resistirme. Cuantas más experiencias tenía más deseaba, y esto se convirtió entonces en necesidad. Mi energía se reciclaba, se recargaba con la diversidad de mis experiencias. Era capaz de hacer muchas cosas diferentes sin agotarme, me sentía obligada a «hacerlo» todo y tenía la

> energía para todo. Nunca quería hacer lo tradicional o acostumbrado; todo lo nuevo y diferente que probaba acicateaba mi deseo de continuar buscando lo nuevo y lo diferente. Un ciclo de nunca acabar.”

Sin orientación interior, los Siete tienen que aprenderlo todo mediante un proceso de ensayo y error, y no suelen aceptar consejos porque quieren experimentarlo todo por sí mismos. Creen que experimentando el mayor número de cosas posible sabrán qué opción los hará más felices. Pero no es humanamente posible experimentarlo todo: son demasiados los lugares para visitar, los alimentos para comer, las ropas para usar y las experiencias para tener. La vida se les habrá acabado antes de pasar por todas las experiencias necesarias para ser capaces de guiarse sólo por ellas. Probarlo todo para experimentarlo les llevaría varias vidas, y aún no habrían agotado las posibilidades casi infinitas del mundo. Además, algunas de esas experiencias podrían ser dañinas o peligrosas, ya que hay cosas en la vida que es necesario evitar o por lo menos vivirlas con mucha prudencia. Para bien o para mal, los Siete suelen tener que aprender las cosas del modo difícil.

EL ABURRIMIENTO

Analiza lo que llamas aburrimiento. ¿Cómo lo sientes en el cuerpo? ¿Qué es la sensación de aburrimiento? Cuando lo sientes, ¿qué asociaciones o recuerdos te evoca?

FALTA DE DISCERNIMIENTO Y EXCESO EN LAS ACTIVIDADES

«¿Cómo es que nadie logra ir a mi ritmo?»

Los Siete de la franja media pierden fácilmente de vista las prioridades, y se lanzan a una actividad constante, excediéndose en muchos aspectos de sus vidas. Tienden a ser pródigos con el dinero, en la medida en que sus circunstancias lo permitan. Normalmente tratan de vivir la vida al límite, ya habiten en una ciudad pequeña y tengan que conformarse con visitar el centro comercial o la bolera, o en una ciudad grande con muchas más distracciones y posibilidades. Si no pueden salir, podrían pasar todo el día frente al televisor, fumando un cigarrillo tras otro o hablando por teléfono, o pasar el tiempo visitando amigos o en el bar.

El exceso también vale para las ideas; los Siete tienden a encapricharse con algo y lo hacen o lo usan hasta agotarlo. Pero también ocurre lo contrario: cuando están menos sanos son menos capaces de centrar la atención y de seguir las cosas hasta el final; van dejando una estela de proyectos inconclusos. El hecho de que nunca llevan a cabo muchas de sus buenas (e incluso brillantes) ideas se convierte en otra causa de frustración. Si no hacen frente a las ansiedades subyacentes que los hacen vivir huyendo de sí mismos, desperdician muchas de sus mejores oportunidades e inspiraciones.

Su agilidad mental y su elocuencia también podrían deteriorarse hasta convertirse en una labia superficial, aunque por lo general esto lo consideran capacidad de improvisar para poner en marcha las cosas o contribuir a una historia mejor. Los Siete de la franja media también se consideran al instante expertos en todo tipo de cosas, y eso suele envanecerlos y los obliga a improvisar.

PROGRAMAS REALISTAS

Durante unos días lleva la cuenta del tiempo que tardas en hacer las cosas: ir al trabajo, ir a una tienda, hacer la compra, estar con un amigo, etcétera. Comprueba cómo encaja esto en el programa que te has fijado. ¿Es posible omitir una o dos actividades para disponer de tiempo para un pequeño respiro y para disfrutar plenamente de las experiencias a las que te has comprometido?

EVITAR LA ANSIEDAD Y LOS SENTIMIENTOS DOLOROSOS

Un hombre que no encuentra satisfacción en sí mismo la busca en vano en otra parte.
LA ROCHEFOUCAULD

Así como durante una guerra un enemigo puede bloquear las señales de radio emitiendo señales más fuertes, los Siete de la franja media «bloquean» su conciencia del dolor, la privación y la tristeza manteniendo siempre ocupadas sus mentes en posibilidades interesantes. Pero esto no significa que no sientan dolor ni sufran ni se depriman: la conciencia de su sufrimiento finalmente penetra sus defensas. Pero tan pronto les es posible, vuelven a lo mismo. De modo similar, se hacen expertos en emplear sus ágiles mentes para reenmarcar sus experiencias, encontrando maneras para acentuar lo positivo y desviar sus sentimientos más profundos incluso ante tragedias importantes.
Jessie, terapeuta que encarna muchas de las chispeantes cualidades del tipo Siete, recuerda haber reenmarcado una pérdida importante en su vida:

> "Cuando tenía once años mi padre murió repentinamente de un ataque al corazón. Recuerdo que pensé: «¿Qué opciones tengo? ¿Qué es lo mejor que puedo hacer?». Mi madre estaba conmocionada, con ideas suicidas, y mi hermana pequeña lloraba desconsolada; yo podía crecer. Decidí que sería tan feliz, alegre y útil como fuera capaz. No había tiempo para entretenerme en el dolor. Esa era la única manera de ser libre siempre, libre de la depresión y la desesperación."

CONECTAR CON LOS SENTIMIENTOS MAS PROFUNDOS

A modo de tarea en tu trabajo interior, detente, date un respiro y experimenta tus sentimientos con más profundidad. Recuerda a una persona, o una situación, que sabes que te provoca sentimientos fuertes. Contempla a esa persona o situación hasta que comiencen a aflorar los sentimientos. Observa qué ocurre y cuánto tiempo eres capaz de permanecer con esos sentimientos hasta que te des cuenta de que se ha desviado tu atención. ¿Logras identificar qué te impidió seguir experimentando tus sentimientos? ¿Qué te distrajo?

FRUSTRACIÓN, IMPACIENCIA Y EGOCENTRISMO

«¡Quiero esto y lo quiero ya!»

Los Siete tienden a ser muy exigentes: cuanto mayor es su ansiedad más impacientes se muestran con los demás y consigo mismos; nada ocurre con la suficiente rapidez, nada satisface sus necesidades. Sin darse cuenta podrían ir por la vida proyectando en todas sus experiencias esa frustración subyacente.
También se sienten muy frustrados e impacientes consigo mismos. Tal vez eviten experimentar sufrimiento, pero son demasiado despabilados para no advertir que están desaprovechando sus talentos y recursos. Muchas ideas valiosas quedan sin realizar porque la impaciencia les impide dejar que sus proyectos se desarrollen totalmente.
Esta frustración subyacente los hace muy intolerantes ante las flaquezas de los demás; tienden a no tolerar o bien que se espere algo de ellos o la incapacidad de otras personas a satisfacer sus expectativas. También suelen expresar la impaciencia con exasperación y con actitud cortante y desdeñosa.
Velma, la consultora empresarial, continúa:

> "Cuando era pequeña me gustaba meterme en la cama de mi madre para charlar; ella me complacía un rato y después trataba de librarse de mí. Me decía que yo no tenía ningún problema. Esperaba que yo continuara siendo la misma niñita feliz de siempre. De ella aprendí a ser indiferente o desdeñosa, y me sorprendo haciendo lo mismo con

> las personas que me impacientan.”

De los tres tipos que se basan en la frustración (Cuatro, Uno y Siete), el Siete es tal vez el más franco en expresar su desagrado, porque también es un tipo combativo. Los Siete son capaces de expresar su frustración y su infelicidad por lo que no les gusta. La idea subyacente es: «Si armo un buen berrinche, vendrá mi madre a atenderme». Al expresarse de esa forma exigente suelen conseguir lo que desean.

Los demás ven la impaciencia de los Siete como un egocentrismo desenfrenado. El deseo de atraer la atención no se debe a que quieran ser queridos y admirados por los demás, lo cual sería una motivación narcisista propia de los tipos de la tríada del sentimiento. En realidad, en ciertas situaciones, a los Siete no les importa parecer tontos con tal de reactivar su energía y de evitar su ansiedad de fondo. Los Tres, en cambio, jamás se permitirían mostrar sus flaquezas e imperfecciones como lo hacen los Siete.

DESVELAR LA FRUSTRACIÓN

Observa la energía de la frustración en ti. Cuando notes que te sientes frustrado, detente y haz unas cuantas respiraciones profundas. ¿Cómo sientes la frustración? ¿Qué ocurre cuando la sientes en lugar de expresarla con actos o palabras?

INSENSIBILIDAD E IMPULSIVIDAD

«Eso no es problema mío.»

Puesto que mantener el ímpetu en su vida es un valor principal, los Siete tal vez se lancen a una especie de ataques relámpagos que hieran y desconcierten a los demás. Mantenerse en movimiento significa rechazar el sentimiento de culpa y no lamentar sus actos. Por lo general, no desean herir a nadie, pero sus defensas les hacen difícil reconocer el dolor que causan, o darse cuenta de que lo causan.

Evitar la ansiedad también los hace cada vez más impulsivos: saltan sin mirar. Podrían sufrir graves problemas físicos por beber en exceso, comer alimentos insanos, fumar o simplemente agotarse en la constante búsqueda de estímulo. En su peor aspecto podrían ser ofensivos verbalmente, muy exigentes, agresivos y bastante desagradables.

Devon habla francamente sobre su forma de hacer frente a los problemas:

> “Había ocasiones en que excluía a personas de mi vida de un momento a otro. Un día la otra persona creía que teníamos un futuro juntos y al día siguiente yo decía adiós. Por aquel entonces no sentía ningún remordimiento; esa persona me había obligado a marcharme, todo era culpa suya. Ahora me siento mal al pensar en lo desconsiderada que era con los sentimientos de los demás, pero el problema era que comenzaba a sufrir y creía que no lograría sobrevivir al dolor. Así, huía de él y buscaba placer en otra parte. Ciertamente cuando me sentía deprimida, levantaba cabeza, me ponía mi mejor vestido y tacones altos y salía a bailar.”

REPARAR LOS DAÑOS

Las personas que te conocen saben que no tienes intención de herirlas, pero en los periodos de mayor estrés podrías haberlo hecho sin darte cuenta.

Cuando lo creas oportuno, ten una conversación con una persona amiga o un ser querido a quien creas haber herido. Primero pídele permiso para hablar, y después de presentar tus disculpas, escucha lo que desea decirte. Háblale de tus sentimientos respecto a lo que todavía queda sin resolver. Puede que esto no te resulte fácil, pero reparar los daños así podría hacer mucho para disminuir tu ansiedad y tu sufrimiento interior, y la necesidad de taparlos con exceso de actividad.

ESCAPISMO, EXAGERACIÓN Y AFLICCIÓN

«Lo que sea para salir de la aflicción.»

Los Siete de la franja media se consideran espontáneos y amigos de la diversión, según la filosofía de «vivir al día». Pero lo que no siempre perciben es lo mucho que esto encubre una actitud escapista ante la vida. En la medida en que están movidos por miedos y ansiedades, no son tan libres ni tan espontáneos como creen. Podrían, impulsiva y ciegamente, ir tras cualquier cosa que les prometa satisfacción inmediata, sin considerar el precio de sus impulsos. Su filosofía es «disfruta ahora, paga después».

Incluso las experiencias dolorosas y negativas pueden ser excitantes y servir para encubrir sufrimientos aún más profundos. Por ejemplo, el sufrimiento que producen el alcoholismo y la drogadicción puede ser terrible, pero para los Siete deteriorados eso es preferible a sentirse abrumados por una angustia y un terror más profundos.

Están atrapados en un ciclo de expectación, ansias y excesos al que llamamos *síndrome del chocolate.* Una de las cosas más excitantes de recibir una caja de bombones caros es la expectación del primer bocado. De igual modo, no es tanto la experiencia sino *la anticipación de la experiencia* lo que más excita a los Siete. Y como todo el mundo sabe (excepto ellos) un exceso de placer puede convertirse rápidamente en una causa de desagrado. Después de comer varios bombones comenzamos a experimentar lo opuesto al placer: dolor y repugnancia.

La búsqueda de gratificación puede adquirir la característica de adic-ción: necesitan dosis cada vez mayores de aquello que les ha gustado para continuar en un estado de estimulación y euforia. Incluso las experiencias peligrosas comienzan a tener poco efecto.

Tara habla francamente sobre su pasado en este sentido:

> "Evitar las cosas produce ansiedad, y cuando la ansiedad se va haciendo más y más insoportable, aumenta más y más la necesidad de distraerse. La distracción tiene que hablar más «fuerte» que la ansiedad para acallarla. Creo que por eso me he descontrolado tanto en diversos momentos de mi vida. En lugar de estar con el miedo y el sufrimiento, huía de ellos. Los eludía a toda costa, hasta que era imposible seguir huyendo. Fácilmente podría haber muerto por una sobredosis de droga o por conducir a más de 200 kilómetros por hora."

EVALUACIÓN DE LA CAPACIDAD DE LLEVAR ALGO A CABO

En tu diario de trabajo interior haz dos listas. Primero una lista de proyectos importantes que has comenzado y no has llegado a terminar. Después una lista de los proyectos que sí has terminado. ¿Ves pautas en las dos listas? ¿Eres más serio respecto a la emoción de tener nuevos planes y posibilidades que a la del proceso y la satisfacción de concluirlos? ¿Hasta qué punto eres «adicto» a estar en continuo movimiento a costa de realizar algo importante para ti? ¿Hacia qué crees que has estado corriendo, y de qué has estado huyendo?

LA BANDERA ROJA: EL SIETE EN DIFICULTADES

REACCIÓN AL ESTRÉS: EL SIETE VA AL UNO

Cuando están muy estresados, los Siete se dan cuenta de que necesitan centrar sus energías si quieren realizar cosas. Así, igual que los Uno de la franja media, comienzan a sentir la necesidad de moderarse; trabajan más, pensando que pueden hacer bien el trabajo ellos solos, e intentan fijar límites a su comportamiento. En realidad, se obligan a no salirse del camino, y

rápidamente se sienten frustrados por esas estructuras y limitaciones. Podrían volverse más inquietos y dispersos, o más controlados y rígidos, en cuyo caso su normal vivacidad podría ceder el paso a una implacable seriedad.
También igual que los Uno, intentan aconsejar a otros, ya sea sobre un libro o un seminario interesante, un buen lugar para comprar o un determinado punto de vista político o espiritual. Su entusiasmo por sus propias opiniones podría convertirse muy rápido en la tendencia a discutir o criticar las opiniones de los demás. Podrían tornarse «secos», fríos y muy impacientes con cualquier grado de incompetencia en sí mismos o en los demás. Cuando el estrés es muy grave, la rabia y el resentimiento soterrados afloran con fuerza a la superficie, y entonces desahogan su frustración con reprensiones, críticas y comentarios sarcásticos.
Si la persona tipo Siete ha sufrido una crisis grave sin contar con un buen apoyo o recursos de compensación, o si en su infancia sufrió malos tratos constantes, podría atravesar el punto de choque y entrar en los aspectos insanos de su tipo. Es posible que esto la conduzca al horrible reconocimiento de que su vida se ha descontrolado y que sus opciones y actos aumentan su sufrimiento.
Si logra reconocer la verdad de temores, podría comenzar a cambiar su vida y a avanzar hacia la salud y la liberación. Pero también podría dispersarse más, volverse más impulsiva y maniática, lanzándose a actividades temerarias para evitar el sufrimiento a toda costa («Cualquier cosa que me saque de la aflicción estará bien»). Si persiste en esa actitud podría pasar a la franja de niveles insanos. Si en ti o en alguna persona conocida observas las señales de alarma del cuadro durante un periodo de tiempo prolongado (más de unas cuantas semanas), es muy aconsejable buscar orientación, terapia u otro tipo de ayuda y apoyo.

SEÑALES DE ALARMA
PATOLOGÍAS POSIBLES:
Trastorno maniaco-depresivo; elementos del trastorno de personalidad histriónica; trastorno obsesivo-compulsivo; abuso de sustancias nocivas.

► Disipación extrema e intentos de escapar de la ansiedad.
► Adicciones de larga duración, graves y debilitadoras.
► Impulsividad, susceptibilidad y reacciones infantiles.
► Actividades compulsivas y estados muy eufóricos.
► Periodos de descontrol.
► Manía, depresión y bruscos cambios de humor.
► Periodos de pánico y terror paralizante.

PRACTICAS QUE CONTRIBUYEN AL DESARROLLO DEL SIETE

► Cuando notes la mente acelerada, tómate un momento para respirar y averiguar qué te ocurre. Fíjate especialmente si tienes miedo o estás alterado por algo, y procura observar cómo la velocidad de tus pensamientos te impide experimentar esos sentimientos. Cuando notes que tienes la mente acelerada y entregada a asociaciones libres, es buen momento para preguntarte: «¿Qué me pasa?». Casi siempre comprobarás que estás encubriendo alguna causa de ansiedad. La palabra *aburrido* puede ser una buena pista. Siempre que te sientas en peligro de «aburrirte», detente para averiguar qué tratas de evitar.
► El problema no es que no hagas caso de tus sentimientos negativos, sino que no los procesas *completamente.* Más o menos los adviertes y entonces deseas pasar a otra cosa. En realidad, permitir que las cosas negativas nos afecten en un plano profundo no es lo mismo que revolcarse en la negatividad. Por el contrario, dejarnos conmover por los acontecimientos de la vida, incluso los dolorosos, sólo enriquecerá nuestras experiencias y hará más real y significativa la alegría. Observa cómo experimentas en el cuerpo los sentimientos. ¿Qué sensaciones te produce la tristeza? ¿Dónde la notas, en el estómago, en el pecho o en la cara? ¿Y la impaciencia? Limitarse a identificar un sentimiento diciendo «Me siento triste» es un comienzo, pero no es lo mismo que experimentar totalmente la tristeza (o la felicidad, si es el

caso), y que esta nos afecte.
► Aprende a advertir tu impaciencia y su origen. .Siendo Siete, podrías impacientarte mucho con el ritmo y el nivel de energía de los demás, pero también contigo mismo. Dado que tienes muchas capacidades tiendes a no desarrollar ninguna totalmente. Vigila el síndrome del «experto instantáneo». Unas ciertas nociones sobre un tema o una cierta destreza en algo, junto con tu encanto y bravuconería, te pueden abrir puertas, sí, pero si no sabes realmente de qué hablas, si no has estudiado, si tus ideas están a medio elaborar, los demás se darán cuenta muy pronto y sufrirá tu reputación, pese a tu talento. Los Siete detestan que se los tilde de superficiales, pero es su impaciencia lo que induce a los demás a considerarlos así. Tómate tiempo para realizar tus capacidades.
► Descubre la dicha de lo normal. Igual que los Cuatro, los Siete tienden a buscar una realidad intensificada; te gusta que las cosas sean extraordinarias. Lo sorprendente, sin embargo, es que cuando estamos presentes *todas nuestras experiencias son extraordinarias.* Limpiar la habitación o comer una naranja pueden ser experiencias plenamente gratificantes si uno está en ellas al ciento por ciento. Cada momento es una fuente única de dicha y sorpresa. Tienes miedo de pasar necesidad y tu deseo de divertirte te impide encontrar la satisfacción que buscas. Recuerda momentos de tu pasado que fueron gratificantes: el nacimiento de un hijo, una boda, una comida en el campo con amigos en la época de colegio, una puesta de sol perfecta. ¿Qué los hizo tan satisfactorios y reales? Observa también que esos momentos no hacen necesariamente una historia interesante, aunque sí tienen otra cualidad que los hace satisfactorios. Tu vida cambiará en proporción a tu descubrimiento de cuál es esa cualidad.
► La meditación puede ser de gran utilidad para los Siete, como lo es para el tipo Seis, sobre todo porque acalla y calma la mente. Si comienzas a meditar, pronto comprobarás la intensidad de tu diálogo interno, y será un desafío el esfuerzo por relajarte e identificarte más con tu presencia en el momento. También es importantísima la forma de acabar la meditación. Los Siete tienden a salir tambaleantes de la meditación, como si su personalidad no pudiera esperar dos segundos para volver a acelerarse. Sé consciente en tu forma de terminarla, y procura llevar quietud interior a tus actos. La calidad de la meditación hará poco para transformarnos si la limitamos a esos pocos minutos al día en que nos damos tiempo para la vida interior.
► Tiendes a ser más feliz y más exuberante que la mayoría de las personas. Experimenta qué ocurre cuando comentas esos sentimientos con los demás sin imponerte, y sin «demostrárselos». Eres profundo, eficaz y estable cuando estás conectado con la realidad; en esas ocasiones, tu alegría es visible e influye en todos. Además, tu alegría es auténtica, no depende de «inyectar marcha» y no disminuye ni se pierde si los demás no reaccionan a ella.

APROVECHAMIENTO Y DESARROLLO DE LAS FUERZAS DEL SIETE
«El mundo es mi hogar.»

Incluso los Siete de franja media son creativos, pero cuantío están más equilibrados y conectados son personas brillantes, multifacéticas, capaces de sintetizar y combinar sus muchos y diversos campos de experiencia. Sus variadas capacidades e intereses, la alegría en el trabajo y la extroversión suelen llevarlos al éxito en el mundo.
Los Siete, como dicen ellos, tienen los pies en el suelo. No viven en la Luna ni están ociosos, están en contacto con la realidad y ocupados de los asuntos prácticos de vivir la vida. Comprenden que deben ser realistas, productivos y trabajadores para tener los medios económicos que les permitan realizar sus sueños.
Así pues, a los Siete sanos no les satisface limitarse a consumir lo que hacen otros, ya sea una hamburguesa o un traje de diseño. Saben que su principal goce en la vida viene de *aportar* algo al mundo. Prefieren diseñar un traje a comprarlo. Prefieren hacer una película que ver

una de otro. Al fin y al cabo así pueden tener las cosas exactamente como las desean.
Una forma de trabajar constructivamente con su versatilidad y con el deseo de experiencias diferentes es haciendo muchas tareas; tener varios trabajos diferentes en cualquier momento dado les permite cambiar de uno a otro, emplear diversas técnicas y ver las formas como se relacionan entre sí sus distintas habilidades e intereses. En todo eso encuentran muchísima satisfacción, y mientras sigan un orden de prioridad y se fijen límites, son excelentes en ese estilo de trabajo.
También tienen el don de generar ideas rápida y espontáneamente. Son personas con visión global, a las que les gusta emprender proyectos y que son buenas para aportar nuevos enfoques a los problemas. Su mente rebosa de conceptos y posibilidades creativos, y son excelentes para considerar opciones que tal vez los demás no perciben. Los Siete sanos también tienen la disciplina necesaria para desarrollar sus ideas y hacerlas realidad.
Tal vez el mayor don del tipo Siete es la capacidad de mantener la actitud positiva y el sentido de la abundancia. Cuando esta actitud está moderada por el realismo y la disposición a encarar los sentimientos difíciles, son capaces de generar un entusiasmo contagioso en cualquier situación. Lejos de ser tímidos, viven plenamente y alientan a los demás a hacer lo mismo («Sólo se vive una vez»). Además, su buena disposición para explorar y estar receptivos a las nuevas experiencias los predispone a ser entendidos y eruditos. Realmente hacen del mundo su hogar y disfrutan compartiendo con los demás las riquezas que encuentran en sus viajes.
Tara continúa:

> "La vida es un enorme patio de juego; todo es interesante. Tengo una especie de alegría espontánea y curiosidad por la vida. Me siento apoyada por el Universo, pienso que todo va a resultar bien. Incluso cuando las cosas se presentan negras y malas, algo en mí cree que al final todo saldrá bien. El mundo puede ser cruel y desagradable, pero mi sensación es que no es hostil conmigo personalmente. Dada esa sensación básica de seguridad, estoy más dispuesta a ser receptiva y a tener curiosidad por las cosas."

EL CAMINO DE LA INTEGRACIÓN: EL SIETE VA AL CINCO

Los Siete se realizan y se conservan sanos aprendiendo a refrenar y calmar su rápida actividad mental, para que las impresiones los afecten de modo más profundo, al modo de los Cinco sanos. Liberados de la adicción a buscar experiencias y distracciones extraordinarias, los Siete en proceso de integración son capaces de permanecer con sus observaciones y experiencias el tiempo suficiente para descubrir todo tipo de cosas asombrosas sobre sí mismos y sobre el mundo que los rodea. Esto les proporciona la orientación que buscan y mejora su productividad y creatividad. Además, lo que producen tiene mucho más resonancia y sentido para los demás.
Cultivar una mente más silenciosa y centrada los lleva a un contacto más íntimo con su orientación esencial; así son capaces de distinguir qué experiencias tendrán una utilidad real. Ya no los distrae la ansiedad de tomar decisiones erróneas y de perderse las mejores opciones; simplemente saben qué hacer. Ya no pierden espontaneidad ni entusiasmo por explorar la realidad en profundidad; por el contrario, están más libres para saborear cada momento.
No obstante, imitar las cualidades de los Cinco de la franja media hará muy poco por los Siete en vías de integración. Perderse en pensamientos, en el desapego emocional y en ansiedades respecto a atender a las necesidades de los demás sólo exacerbará su circo mental. Obligarse a un ejercicio de concentración tampoco les dará resultado, porque esos esfuerzos están basados en la represión. Pero cuando aprenden a acallar sus mentes y a tolerar la ansiedad, poco a poco y con naturalidad comienzan a abrirse a la claridad, la innovación, la percepción profunda y las características cognitivas de los Cinco sanos.

TRANSFORMAR LA PERSONALIDAD EN ESENCIA

La gratitud abre la plenitud y la abundancia de la vida.

MELODY BEATTIE

Lo principal que deben comprender los Siete acerca de sí mismos es que mientras persigan directamente la felicidad y la satisfacción no las conseguirán. La satisfacción no es la consecuencia de «obtener» algo: es un estado de ser que surge cuando nos dejamos tocar por la riqueza del momento. Cuando comprendan esto y sean capaces de olvidar las condiciones que ponen a su felicidad, se abrirá un espacio interior y surgirá en ellos el simple placer de existir. Comprenden entonces que el ser, la existencia pura, es placentero. Y así se tornan profundamente agradecidos de la vida misma.

Después de años de trabajo interior, Tara también ha descubierto esto ella sola:

> "Comencé a comprender que la vida no siempre es diversión. He redefinido lo que es agradable y lo que no lo es y he comprendido que esas ideas suelen ser falsas. Muchas de las cosas que no consideraba agradables, como lavar los platos, en realidad no son peores que otras actividades que yo encontraba divertidas y agradables."

Ciertamente, no hay nada malo en pensar en el futuro, pero para los Siete esa es la principal manera en que se desconectan de la presencia. La parte más difícil del proceso de transformación para ellos entraña su capacidad para permanecer en contacto con la realidad del momento. Esto es difícil porque permanecer más despiertos y presentes finalmente les lleva a la conciencia del dolor y a la sensación de privación de que han estado huyendo. En esas ocasiones, podrían recordar que el sufrimiento que verdaderamente temen ya ha ocurrido, y han sobrevivido. Con el apoyo de la presencia, entonces, son capaces de permanecer con su sufrimiento el tiempo suficiente para metabolizarlo de verdad. La aflicción, como cualquier proceso orgánico, tiene su ciclo, y necesita de un periodo definido de tiempo, no se le puede meter prisas. Además, si no estamos con nuestro dolor tampoco podemos estar con nuestra alegría.

Cuando han hecho este trabajo, los Siete muy funcionales tienen la capacidad de sentirse satisfechos con muy poco porque comprenden que siempre habrá suficiente para ellos y para los demás. Tal vez su mayor don sea su *capacidad para ver lo espiritual en el mundo material,* para percibir lo divino en lo vulgar.

Jessie, la terapeuta que conocimos antes, nos habla de un momento en que le fue muy bien esta capacidad:

> "Cuando mi hijastro estaba muriéndose del sida, lo sostuve en mis brazos pensando cuál sería la mejor opción en ese momento, qué era lo más maravilloso que podía experimentar en ese momento. Así pues, lo guié hacia la paz y el consuelo del otro lado. Gregory fue capaz de soltarse suavemente del aspecto físico de su vida, sentir que esa vida había acabado y elegir realmente el momento de su último suspiro. Todo estaba completo y perfecto y nosotros estábamos con él."

EL SURGIR DE LA ESENCIA

La plenitud de la dicha es ver a Dios en todo.

JULIÁN DE NORWICH

Los hindúes dicen que Dios creó el Universo como un baile para poder disfrutar del placer de Su creación reflejada hacia Sí mismo. Es esta admiración y asombro reverente ante la belleza de la vida lo que llena realmente a los Siete.

Desde este punto de vista esencial, los Siete personifican la cualidad de la *alegría,* el estado final a que estamos destinados los seres humanos. La alegría es una experiencia natural que se produce espontáneamente cuando nos experimentamos como ser, cuando nos liberamos del incesante parloteo, del constante planificar y proyectar de la mente del ego. Desde el punto de vista cristiano, los seres humanos fuimos creados para ir al cielo y gozar de la visión beatífica, para pasar toda la eternidad contemplando a Dios en la dicha más completa y absoluta. Así, el *éxtasis* es nuestro estado final y justo. Cuando los Siete recuerdan esta verdad, se sienten arrastrados hacia la alegría como su estado natural, y la encarnan y la extienden a los demás. Jessie continúa:

> "He aprendido a centrarme de nuevo mediante momentos silenciosos de contemplación y reflexión. He descubierto todo un mundo en mi interior. El espíritu que soy yo es libre, y he encontrado muchísimo para disfrutar. Mi mundo interior trasciende mis actos externos, pero también se derrama y lo colorea todo. A veces la alegría sale burbujeante y la vida es un placer. He descubierto que no necesito mucho, y sin embargo mi vida está llena. En mi mejor aspecto, me avasalla la admiración y la gratitud. Vivo en el momento y sé que todas mis necesidades serán satisfechas."

Por encima de todo, los Siete comprenden en el plano más profundo de su conciencia que la vida es un don. Una de las principales lecciones que nos ofrecen es que no hay nada malo en la vida, nada malo en el mundo material: es el regalo del Creador. Si no diéramos nada por descontado, nos inundaría en todo momento la alegría y la gratitud. Cuando no nos sentimos con ningún derecho a la vida, todo se convierte en un regalo divino capaz de llevarnos al éxtasis. Más que de cualquier otro tipo, este es el desafío del Siete, recordar la verdadera fuente de la alegría y vivir según esa verdad.

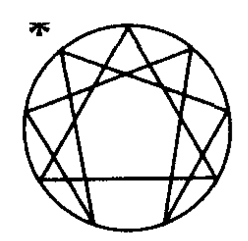
Suma los puntos de las quince afirmaciones para el tipo Uno. Tu resultado estará entre 15 y 75 puntos. Las siguientes orientaciones podrían servirte para descubrir o confirmar tu tipo de personalidad.

► 15	Probablemente no eres un tipo combativo (ni Tres, ni Siete ni Ocho).
► 15-30	Probablemente no eres tipo Siete.
► 30-45	Es muy probable que tengas problemas o rasgos tipo Siete o un progenitor tipo Siete.
► 45-60	Es muy probable que tengas un componente Siete.
► 60-75	Es muy probable que seas tipo Siete (pero podrías ser otro tipo si este lo encuentras demasiado limitado).

Es muy posible que los Siete se identifiquen erróneamente como tipo Dos, Cuatro o Tres. Los tipos Nueve, Tres y Dos tienen muchas probabilidades de identificarse mal como tipo Siete.

CAPITULO 14

TIPO OCHO: EL DESAFIADOR



EL LÍDER
EL PROTECTOR
EL PROVEEDOR
EL EMPRESARIO
EL INCONFORMISTA
LA ROCA

De aquí surge la pregunta de si es mejor ser amado que temido o temido que amado. Tal vez se podría contestar que ambas cosas, pero puesto que es difícil que coexistan el amor y el miedo, si hemos de elegir, es mucho más seguro ser temido que amado.
NICCOLÓ MACHIAVELLO, *El príncipe*

Es fatal entrar en una guerra sin la voluntad de ganarla.
DOUGLAS MACÁRTHUR

No hace falta hacer ostentación de poder. El poder es confiado, seguro de sí mismo, actúa y se frena solo, se autocalienta y se autojustifica. Cuando lo tienes lo sabes.
RALPH ELLISON

Para todos los conflictos humanos el hombre debe desarrollar un método que rechace la venganza, la agresión y las represalias. El cimiento de ese método es el amor.
MARTÍN LUTHER KING, JR.

El ITA Riso-Hudson
Identificador de Tipo según Actitudes

Pon puntos, de 1 a 5, a cada una de las afirmaciones siguientes, según sean verdaderas o aplicables a ti.
1..... *No siempre*
2..... *Rara vez cierto*
3..... *Algo cierto*
4..... *Generalmente cierto*
5..... *Muy cierto*

__ 1. Soy extraordinariamente independiente y no me gusta depender de nadie para lo que necesito.

__ 2. Creo que hay que «romper algunos huevos para hacer una tortilla».

__ 3. Cuando quiero a las personas las considero «mi gente» y siento la necesidad de cuidar de sus intereses.

__ 4. Sé cómo obtener resultados, sé cómo recompensar y apremiar a las personas para que hagan las cosas.

__ 5. No siento mucha compasión por los débiles y los indecisos: la debilidad sólo atrae problemas.

__ 6. Tengo una voluntad fuerte y no renuncio ni me echo atrás fácilmente.

__ 7. No hay nada que me haga sentir más orgulloso que ver actuar por su cuenta a alguien a quien he tomado bajo mi protección.

__ 8. Tengo un lado tierno, incluso algo sentimental, que muestro a muy pocas personas.

__ 9. Las personas que me conocen me agradecen que les hable francamente y les diga exactamente lo que pienso.

__ 10. He tenido que trabajar mucho por todo lo que tengo; creo que las dificultades son buenas porque te endurecen y te hacen tener claro lo que deseas.

__ 11. Me considero un desafiador, una persona que saca a las personas de su zona de comodidad para que hagan todo lo que son capaces de hacer.

__ 12. Mi sentido del humor es prosaico, incluso grosero a veces, aunque creo que la mayoría de las personas son demasiado remilgadas y sensibles.

__ 13. Soy capaz de violentos estallidos de cólera, pero se pasan.

__ 14. Me siento más vivo cuando hago lo que los demás creen imposible. Me gusta arriesgarme y comprobar si soy capaz de vencer los peligros.

__ 15. Normalmente a alguien tiene que tocarle la situación desventajosa, y no quiero ser yo.

Al final del capítulo, encontrarás la tabla de resultados.

TIPO DE PERSONALIDAD OCHO; EL DESAFIADOR

► MIEDO BÁSICO: Ser herido o dominado por otros; a la violación.
► DESEO BÁSICO: Protegerse, decidir su camino en la vida.
► MENSAJE DEI. SUPERYÓ: «Vales o estás bien si eres fuerte y estás al mando de tu situación».

EL TIPO PODEROSO, DOMINANTE, SEGURO DE SÍ MISMO, DECIDIDO, VOLUNTARIOSO Y RETADOR
«Soy dueño de mi destino.»

> *O bien nos hacemos desgraciados o nos hacemos fuertes. La cantidad de trabajo es la misma.*
>
> CARLOS CASTAÑEDA

Hemos llamado *el desafiador* a este tipo de personalidad porque, más que ningún otro tipo, a los Ocho les encanta aceptar retos así como dar a otros la oportunidad de que los desafíen a superarse de alguna manera. Tienen carisma, además de las capacidades físicas y psíquicas para convencer a la gente de que los siga en todo tipo de empresas, ya se trate de iniciar un negocio, reconstruir una ciudad, llevar una casa, hacer una guerra o firmar la paz.
Los Ocho tienen una fuerza de voluntad y una vitalidad enormes, y se sienten más vivos cuando ejercen esas capacidades en el mundo. Emplean su abundante energía para efectuar cambios en su entorno, para dejar su sello en él, pero también para impedir que el ambiente u otras personas les hagan daño a ellos y a sus seres queridos. A temprana edad comprenden que eso requiere fuerza, voluntad, perseverancia y aguante, cualidades que desarrollan ellos y buscan en otros.
Thayer es una agente de bolsa que ha trabajado intensamente en comprender su tipo de personalidad, el Ocho. Aquí nos cuenta un incidente ocurrido en su infancia en el que vio claramente el desarrollo de estas características:

> “Gran parte de mi tenacidad y resistencia me viene de mi padre. Siempre me decía que no me dejara dominar por nadie; no estaba bien llorar. Muy pronto aprendí a dominar mi lado más débil. A la tierna edad de ocho años, un enorme caballo echó a correr conmigo montada. Cuando un adulto lo cogió, yo bajé muy resuelta, sin derramar una lágrima. Vi que mi padre se sentía muy orgulloso.”

Los Ocho no desean que nadie los controle ni tenga poder sobre ellos (su miedo básico), ya se trate de poder psicológico, sexual, social o económico. En gran parte su comportamiento se basa en el deseo de conservar y aumentar el poder que tienen durante el mayor tiempo posible. Un Ocho podría ser general o jardinero, propietario de una empresa pequeña o magnate, madre de familia o superiora de una comunidad religiosa; no importa: estar al mando y dejar su sello en su entorno es especialmente característico de ellos.
Son los verdaderos «individualistas duros» del eneagrama. Más que cualquier otro tipo, son autónomos; desean ser independientes y se resisten a deberle algo a alguien. Suelen negarse a acatar las convenciones sociales y son capaces de desafiar el miedo, la vergüenza y la inquietud por las consecuencias de sus actos. Aunque normalmente saben lo que se piensa de ellos, no se dejan desviar por las opiniones de los demás. Se ocupan de sus asuntos con una férrea determinación que inspira respeto e incluso intimida.
Aunque hasta cierto punto temen el daño físico, muchísimo más importante es su temor a perder su poder o ser dominados de alguna forma. Son extraordinariamente resistentes, capaces de recibir bastante castigo físico sin quejarse, lo cual es una virtud de doble filo

puesto que con frecuencia dan por descontada su salud y vitalidad y también restan importancia a la salud y bienestar de los demás. Sin embargo, temen terriblemente las heridas emocionales y están dispuestos a emplear su fuerza física para proteger sus sentimientos y mantener a los demás a una distancia emocional prudente. Pero bajo la fachada de dureza hay vulnerabilidad, aunque bien cubierta por una armadura emocional.
Así pues, suelen ser muy industriosos, pero a costa de perder el contacto emocional con muchas personas importantes en su vida. Es posible que este estado de cosas genere una creciente insatisfacción entre sus íntimos, y eso los confunde («No sé de qué se queja mi familia. Me deslomo para que no les falte nada. ¿En qué los decepciono?»).
Cuando ocurre eso, se sienten incomprendidos y es posible que se distancien aún más. En realidad, bajo su exterior imponente suelen sentirse heridos y rechazados, aunque eso es algo de lo que rara vez hablan, porque les cuesta reconocer su vulnerabilidad, y mucho más que la vean otros. Dado su miedo al rechazo (divorcio, humillación, críticas, despido del trabajo o cualquier tipo de daño), tratan de protegerse rechazando ellos primero. La consecuencia es que los Ocho de la franja media se *bloquean en su capacidad de conectar con los demás o en su capacidad de amar,* puesto que el amor da poder sobre ellos a la otra persona, y eso reactiva su miedo básico.
Cuanto más fortalecen sus egos para protegerse, más sensibles son a cualquier desaire, real o imaginario, a su respeto propio, a su autoridad y su preeminencia. Cuanto más tratan de ser insensibles al dolor (sea físico o emocional) más se cierran emocionalmente, para endurecerse y ser como rocas.
Pero cuando están sanos emocionalmente, poseen inventiva, la actitud de ser capaces, a la vez que un dinamismo interior estable. Toman la iniciativa y con su inmensa pasión por la vida hacen que ocurran cosas. Son honrados y autoritarios, líderes naturales con una presencia sólida, imponente. Esta base les da abundante sentido común además de poder de decisión; están dispuestos a hacer frente a cualquier oposición, pues saben que ninguna decisión contentará a todo el mundo. Pero en cuanto les es posible, procuran cuidar de los intereses de las personas que están a su cargo, sin favoritismos. Usan sus talentos y su fortaleza para construir un mundo mejor para todas las personas de su vida.

Ten presente, por favor, que la pauta infantil que describimos aquí no es causa del tipo de personalidad. Más bien describe las tendencias que observamos en la primera infancia y que tienen una influencia importante en las relaciones del tipo en su edad adulta.

LA PAUTA INFANTIL

Según nos han dicho, muchas personas tipo Ocho piensan que tuvieron que hacerse «adultos» a una edad temprana, tal vez para llevar dinero a casa y colaborar así en la crianza de sus hermanos debido a la ausencia de uno de sus progenitores o a otra desgracia. Es posible que se hayan criado en medio de un ambiente peligroso (de narcotraficantes o bandas callejeras, o en alguna zona de guerra) o que en su casa hubiera un adulto caprichoso o violento. Otros se criaron en familias bastante normales, pero tal vez sintieron la necesidad de proteger sus sentimientos por otros motivos. En resumen, los Ocho tienden a madurar rápido, y los problemas de *supervivencia* son importantísimos para ellos, como si preguntaran: «¿Cómo vamos a sobrevivir, yo y mis seres queridos, en un mundo cruel e inhumano?».
Roseann es una Ocho que recuerda la enorme presión que experimentó en su infancia por su situación familiar:

> Ser fuerte ante mi severo padre estableció una relación especial con mi madre. Solía pedirme que fuera yo a hablar con él cuando se trataba de salir toda la familia, para ir

> a ver una película o cosas de esas. «Pregúntaselo tú. Si se lo propongo yo va a decir que no.» Por una parte, a mí me enorgullecía que ella me considerara lo suficientemente fuerte y tenaz para tratar con mi padre; pero por otro lado, eso me hacía sentir mal, porque aunque mi padre y yo nos respetábamos nuestros respectivos temperamentos, yo siempre le tuve miedo. Después de todo, yo era una niña pequeña. Sólo sabía que no debía demostrar miedo, o ni siquiera reconocerlo.

Los niños Ocho se hacen muy pronto la idea de que es arriesgado ser dulces o dóciles; en su opinión, esas actitudes son «blandas», «débiles», y sólo sirven para atraerse el rechazo, la traición y el sufrimiento. Consideran que es mejor no bajar la guardia, de modo que si va a haber cariño o sustento en sus vidas, tendrá que dárselos otra persona.

Los adultos Ocho suelen decir que en su infancia sufrieron la fuerte sensación de haber sido rechazados o traicionados. Por lo general eran osados, tenaces, y se metían en «situaciones» que llevaban a castigos. En lugar de apartarse de las personas que los castigaban, se defendían de la sensación de rechazo con la actitud «Que se vayan al diablo, no los necesito. ¡Nadie me va a decir lo que tengo que hacer!». Claro que, como cualquiera, desean ser amados, pero cuanto más rechazados eran, cuanto más sentían que se los trataba como inadaptados, más endurecían el corazón.

Arlene pertenece a una orden religiosa y es fuente de fuerza y apoyo para el resto de su comunidad. Aquí nos cuenta un desgraciado incidente ocurrido cuando era muy pequeña, que sacó a la superficie su defensa de Ocho:

> "Cuando tenia dos años y medio nació mi hermana menor. Mi madre estaba en la cama dándole de mamar y yo me subía a la cama para estar con ella; varias veces me dijo que me quedara con mi tía, que me subía a su falda. Mi madre temía que yo le hiciera daño al bebé. Pero yo insistí y seguí bajándome de la falda de mi tía y subiéndome a la cama. Finalmente, mi madre me hizo bajar de un empujón; ante eso, creo que mis sentimientos dijeron: «¡Me vengaré!». Después, cuando era algo mayor, decidí que me marcharía de casa y entraría en el convento tan pronto terminara la enseñanza básica. Eso les dolió terriblemente a todos en mi familia; pero sin tomar en cuenta los deseos de mis padres, lo hice de todos modos."

Los niños Ocho podrían aprender a representar el papel de víctima propiciatoria o cabeza de turco (la oveja negra, el niño problema). Según la teoría de los sistemas familiares, normalmente el «cabeza de turco» hace explícitos los problemas ocultos de una familia, ya sea de palabra o de obra. De adultos son disidentes, se rebelan contra las restricciones y se oponen al sistema siempre que les es posible.

A veces los niños toman la «decisión» de endurecerse cuando *se sienten traicionados por uno de los padres o* por otra persona adulta importante. Este sentimiento podría deberse al abandono que experimentan si los padres los han puesto en un internado o dejado con parientes o les han quitado injustamente sus ahorros u otra cosa valiosa. También podrían haber sido víctimas de maltratos físicos o de abusos sexuales. Dado el enorme desequilibrio de poder entre los niños Ocho y quienes los trataron injustamente, poco o nada pudieron hacer al respecto, aparte de tomar la decisión de no permitir jamás que les vuelva a ocurrir eso.

Kit es una experta empresaria de la industria de la moda. Aquí nos cuenta una decisión importantísima que tomó cuando era niña:

> "La repentina muerte de mi niñera negra cuando yo tenía siete años fue un momento decisivo para mí. Ella me apoyaba en secreto, y me consolaba de diferentes maneras cuando mis padres me castigaban. Cuando murió de forma inesperada me sentí totalmente sola. Me enfurecí con mis padres porque no me dejaron asistir a su funeral, con mis hermanos por su aparente indiferencia y con ella por haberme abandonado.

> Pero no derramé ni una sola lágrima; decidí que estaba verdaderamente sola y que no necesitaba a nadie.”

Los Ocho piensan que la traición fue un punto decisivo en sus vidas porque marcó la muerte de su inocencia y su bondad. Cuando en lo más profundo se sienten traicionados por una persona importante en su vida, deciden no permitirse ser vulnerables o inocentes. No se permiten bajar la guardia nunca. Tal vez durante un tiempo podrían lamentar en secreto la pérdida de su inocencia, pero después llegan a aceptarla y consideran que es la manera de enfrentar los desafíos de la vida. Si en su familia o en su entorno experimentaron despiadadas amenazas, tienden a ser igualmente despiadados ellos con los demás. Una vez que han enterrado el corazón, podrían olvidar incluso la aflicción por la inocencia perdida.

LOS SUBTIPOS ALAS

EL OCHO CON ALA SIETE: EL INDEPENDIENTE

Ejemplos
Franklin D. Roosevelt, Mijail Gorbachov, Donald Trump, Barbara Walters, Don Imus, Frank Sinatra, Courtney Love, Susan Sarandon, Bette Davis, Joan Crawford.

Sano. Dada la combinación de agilidad mental y visión de posibilidades prácticas, las personas de este subtipo suelen ser carismáticas y capaces de ganarse seguidores que apoyan su visión. Se orientan a la acción y desean influir en su mundo. También son buenos para desafiar a otros a ampliar sus habilidades y superar sus expectativas para mejorar sus vidas de forma práctica. Este es el subtipo más independiente; suele ser emprendedor y le interesa crear proyectos que le aseguren la independencia.
Medio. Las personas de este subtipo son osadas, arriesgadas; tienden a tener «grandes planes» y a hacer grandes promesas y exagerar las posibilidades de sus empresas con el fin de ganarse colaboradores. También están entre los tipos más sociales; son conversadores y extrovertidos y muy seguros de sí mismos. Son pragmáticos y competitivos; no les interesa demasiado agradar a los demás ni están muy dispuestos a tolerar lo que ellos consideran debilidad o ineficiencia. Podrían tornarse impacientes e impulsivos, y más propensos que los del otro subtipo a dejarse llevar por sus sentimientos. También son más abiertamente agresivos y discutidores y menos dispuestos a echarse atrás en una pelea.

EL OCHO CON ALA NUEVE: EL OSO
Ejemplos
Martín Luther King Jr., Golda Meir, Toni Morrison, John Wayne, Sean Connery, Sigourne Weaver, Paul Newman, Indira Gandhi, Glenn Close, Norman Mailer.

Sano. Las personas de este subtipo combinan la fuerza, la confianza en sí mismas y la resolución con un sereno realismo y cierta ecuanimidad. Son bastante más constantes en la consecución de sus objetivos y no tan abiertamente agresivas o alterables como las del otro subtipo. También son más acogedoras y más orientadas hacia la familia, y afirman su poder y su liderazgo mediante protección. En su forma de ser no se da tanto la cualidad de poco escrupuloso: si bien también desean ser independientes, quieren hacerlo a su ritmo. Su capacidad para tranquilizar y serenar a los demás aumenta sus dotes de liderazgo.
Medio. Estas personas parecen tener una doble naturaleza; se manifiestan de modo diferente en diferentes aspectos de su vida. Por ejemplo, pueden ser acogedoras y afectuosas en su casa, pero muy enérgicas y agresivas en el trabajo. Por lo general les gusta vivir callada y

discretamente, y prefieren controlar sus asuntos entre bastidores. También tienden a hablar despacio., y captan muy bien los gestos y el lenguaje corporal de sus interlocutores; se muestran amistosos mientras estudian con disimulo a la otra persona. Estratégicas y observadoras, casi desafían a los demás a subvalorarlas. Pueden ser tercas, impasibles y calladamente amenazadoras. Cuando se enfadan, el estallido es repentino, violento y fugaz.

LAS VARIANTES INSTINTIVAS

EL INSTINTO DE CONSERVACIÓN EN EL OCHO

El superviviente. En la franja media, los Ocho autoconservadores son los más sensatos de este tipo. Se concentran en atender los asuntos prácticos y en «llevar el pan a casa», en tener el dinero y el poder suficientes para asegurar su bienestar y el de sus seres queridos. Son los Ocho más hogareños, les gusta disfrutar de la intimidad de su casa; pero, ya sean hombres o mujeres, ciertamente insisten en dirigir el gallinero. Tienden a ser más materialistas que los de las otras dos variantes instintivas; desean tener dinero por el poder que da, pero también les gusta adquirir posesiones de valor (coche, casa) como símbolos de influencia e importancia. Son los más propensos a la adicción al trabajo y es posible que tengan más de un empleo y que trabajen muchas horas para hacerse con ingresos que les permitan sentirse satisfechos y protegidos.

Tienden a preocuparse por la protección de sus posesiones e inversiones. En realidad, incluso en casa pueden ser muy territoriales con sus pertenencias («¡Que nadie entre en el garaje sin mi permiso!»). Tener claro dónde están sus posesiones y saber que están seguras hace que se sientan seguros. Así pues, viven revisándolo todo para cerciorarse de que nada pone en peligro sus finanzas, su situación personal y profesional ni sus pertenencias.

En la franja insana podrían convertirse en matones y ladrones, justificando ese comportamiento destructivo con la idea de que así «endurecen» a los demás; al fin y al cabo el mundo es un lugar de violencia en el que hay que luchar por la supervivencia. Como mínimo, se sienten justificados por actuar egoístamente, satisfaciendo sus necesidades (que suelen ser económicas y sexuales) sin pensar en las consecuencias ni en los sentimientos de los demás. No vacilan en arruinar o atacar a otros para proteger sus intereses y conseguir que nadie amenace su seguridad material.

EL INSTINTO SOCIAL EN EL OCHO

Entusiasmo y camaradería. En la franja media, los Ocho sociales expresan su dinamismo mediante los fuertes lazos que crean con los demás; para ellos son importantísimos el honor y la confianza, y disfrutan haciendo pactos con las personas que han demostrado ser dignas de confianza. Ponen a prueba a las personas que quieren, para que la amistad sea sólida y segura. Calman sus sentimientos de torpeza o rechazo social rodeándose de amigos previsibles, que los acepten tal como son (no todos serán aceptados en su círculo, pero para quienes aprueban el examen demostrando lealtad y solidez, el cielo es el límite). Sus modos de relajarse serán salir de noche, una gran excursión de fin de semana o reuniones con su círculo de íntimos, y están dispuestos a hacer cualquier cosa por las pocas personas que quieren. Disfrutan organizando reuniones sociales, bebiendo y comiendo con amigos y comentando aventuras con «gente de verdad»; también les gustan las discusiones sobre política, deporte o religión, cuanto más acaloradas, mejor.

En los niveles más bajos, podrían descuidar la relación con sus amigos o rechazarlos por algún desacuerdo. Les cuesta poco sentirse traicionados y tienden a guardar rencor durante más tiempo; cuando alguien ha quedado excluido de su círculo, les cuesta muchísimo volver a

aceptarlo. Además, su afición a las habladurías puede degenerar en burdas exageraciones y «abrumar» a su interlocutor. Pueden convertirse en picaros encantadores y estafadores, todo promesas pero muy poco apoyo real a los demás.

		Expresión clave	
SANO	Nivel 1	*Abnegado, heroico*	Abandonan la creencia de que deben estar siempre al mando de su entorno, lo cual les permite bajar la guardia y sanar sus corazones. Paradójicamente, también realizan su deseo básico: protegerse y ser magnánimos, abnegados, valientes, misericordiosos y, a veces, heroicos.
	Nivel 2	*Independiente, fuerte*	Emplean su energía y fuerza de voluntad para ser independientes y estar al mando de sus vidas. Son vigorosos y están acostumbrados a la acción. Imagen propia: «Soy franco, ingenioso y sé hacerme valer».
	Nivel 3	*Seguro de sí mismo, líder*	Refuerzan su imagen aceptando desafíos; demuestran su fuerza mediante acciones y consecuciones, protegiendo y proveyendo a los demás y ayudándolos a sacar a la luz sus fuerzas. Son estratégicos y decididos, y disfrutan llevando a cabo proyectos constructivos.
MEDIO	Nivel 4	*Pragmático, emprendedor*	Comienzan a creer que no tienen tos recursos necesarios para realizar sus proyectos o para cumplir con el papel de proveedor. Recurren entonces a la astucia y al oportunismo para obtener los recursos que desean. Metódicos y competitivos, son más reservados en la expresión de sus sentimientos.
	Nivel 5	*Vanidoso, dominante*	Les preocupa no ser respetados y honrados como se merecen, de modo que tratan de convencer a los demás de su importancia. Alardean y hacen grandes promesas para conseguir aliados en sus planes. Voluntariosos y orgullosos, desean que los demás sepan que ellos están al mando.
	Nivel 6	*Retador, amenazador*	Temen no contar con el apoyo de los demás y perder así el control de la situación. Apremian a tos demás a hacer lo que ellos desean mediante amenazas y opresión. También tienen mal genio, son muy exigentes y no aceptan que les impongan obligaciones.
INSANO	Nivel 7	*Despiadado, imperioso*	Creen que tos demás se han vuelto en su contra, y tal vez sea cieno. Se sienten traicionados, piensan que nadie es digno de confianza, por lo cual resuelven protegerse a toda costa. Considerándose proscritos, se sienten marginados de la sociedad y por lo tanto con derecho a ser agresivos, vengativos y violentos.
	Nivel 8	*Megalómano, aterrador*	Es tal su desesperación por protegerse y tal el miedo a que sus actos les atraigan represalias que comienzan a atacar a sus posibles rivales antes de que estos los amenacen. No respetan ninguna frontera, y se extralimitan rápidamente. La ilusión de invulnerabilidad los lleva a ponerse en peligro y a poner en peligro a los demás.
	Nivel 9	*Antisocial, destructivo*	Comprender que se han ganado enemigos poderosos, capaces de derrotarlos, es demasiado para los Ocho insanos. Tratan de destruirlo todo antes de permitir que alguien les gane o los domine. Podrían desmandarse, arrasar sin piedad con todo lo que encuentran en su camino, sin descartar el asesinato.

En la franja insana, dado que se sienten rechazados y traicionados, pueden convertirse en solitarios muy antisociales. Suelen ser temerarios y auto-destructivos, y especialmente

propensos al abuso de sustancias nocivas. La combinación de embriaguez y rabia destruye rápidamente gran parte de lo bueno que hay en sus vidas. En ese estado, por lo general son incapaces de comprender el daño que causan, a sí mismos y a los demás.

EL INSTINTO SEXUAL EN EL OCHO

Al mando. En la franja media, los Ocho sexuales son los más dinámicos y carismáticos; son apasionados en sus afectos, y desean saberse muy influyentes en la vida de las personas de su círculo de influencia (ciertamente esta influencia puede ser positiva o negativa, según sea su nivel de desarrollo). Igual que los Ocho sociales, disfrutan agitando los ánimos, aunque tienen una vena más rebelde. Tienen un sentido del humor solapado, y les encanta ser «malos». Pueden ser muy amantes y entregados, pero para ellos la intimidad también es una forma de lucha por el dominio y una oportunidad para fortalecer su autoestima. Podrían jugar duro con sus íntimos; una buena discusión o una pelea los estimula, y no suelen ser muy amigos de sutilezas. Como los Ocho autoconservadores, podrían ser competitivos, pero más por la emoción de competir por motivos de seguridad. En realidad, pierden interés si ganan con demasiada facilidad, y esto también se extiende a sus relaciones íntimas.
En los niveles más bajos, exigen lealtad, constancia y atención, y no toleran muy bien que la otra persona tenga otros intereses que distraigan esa atención. De hecho, se sienten en el papel de progenitores o mentores y desean remodelar a las personas para que encajen mejor en sus necesidades y planes. Tienen su opinión respecto a todos los aspectos de la vida del otro. No hace falta decir que esto les hace difícil mantener una relación de igualdad.
En la franja insana, podrían intentar dominar totalmente a su pareja. Son muy celosos y posesivos, y es posible que traten de separar a la otra personas de sus amigos o de otros contactos. En los casos peores son posibles los malos tratos al cónyuge, actos impulsivos de venganza y crímenes pasionales.

LAS DIFICULTADES PARA CRECER DE LOS OCHO

Los siguientes son problemas que la mayoría de las personas tipo Ocho experimentarán en algún momento de sus vidas. Observar estos comportamientos, «sorprendernos en el acto», y simplemente ver nuestras reacciones subyacentes habituales frente a lo que nos presenta la vida harán mucho por liberarnos de los aspectos negativos de nuestro tipo.

LA LLAMADA A DESPERTAR PARA EL TIPO OCHO: BATALLA POR LA INDEPENDENCIA

Los Ocho creen que deben protegerse, y eso se puede convertir en miedo a cualquier tipo de dependencia («No me siento seguro, por lo tanto debo endurecerme y tener más recursos para protegerme»). Puesto que piensan que buscar apoyo o ayuda en otros significaría perder su autonomía, tienden a sentirse en guerra con el mundo; todo en la vida es difícil, una batalla, ya que el entorno no ayuda, incluso es hostil, por lo que tienen que esforzarse denodadamente para hacerse valer en él («He tenido que luchar por todo lo que tengo; hay que ser duro, si no te comen vivo»).
Por lo general, no les gusta trabajar a las órdenes de nadie; prefieren el riesgo y la aventura de dirigir ellos sus actividades. Muchos son emprendedores «negociantes» que siempre tienen nuevos proyectos entre manos. También suelen ser abiertamente competitivos, no para sentirse superiores, sino para tener los recursos que necesitan para mantener su bienestar y su seguridad. Mientras crean que controlan su situación son capaces de relajarse.
Evidentemente, nadie es del todo independiente en la vida. Necesitamos ayuda y apoyo de

otros para lograr objetivos comunes. Si los Ocho examinaran con objetividad sus vidas verían que, en realidad, dependen de muchas personas para realizar sus ideas y alcanzar sus objetivos. Sin embargo, dado su miedo a la dependencia y a la traición, no quieren reconocer esto ni compartir la gloria con otros. Se convencen de que trabajan arduamente ellos solos y deben presionar a los demás para que los sigan.
Si esta actitud se hace habitual, y si no hacen caso de su llamada a despertar, corren el riesgo de verse más atrapados aún en esa fijación. Cuando creen que es necesario dominar a los demás y a la vida, van en la dirección equivocada. Esto podría manifestarse en actitudes en el trabajo, en conflictos con seres queridos o simplemente en soltar maldiciones cuando un tarro de conserva no se abre.

PRESIONAR AL MUNDO

Intenta descubrir cuándo usas más energía de la necesaria para hacer cualquier tarea o actividad. Observa con qué fuerza aprietas el pomo de la puerta para abrirla o coges algo para sujetarlo. Cuando trabajas, ya sea barriendo, fregando platos o usando herramientas, ¿podrías emplear menos fuerza y de todos modos hacerlo con igual eficiencia? Cuando estés hablando con alguien escucha tu voz; ¿cuál es la cantidad exacta de energía que necesitas para expresar lo que quieres decir?

EL PAPEL SOCIAL: LA ROCA

Los Ocho de la franja media comienzan a verse como rocas, como personas fuertes e inexpugnables, el cimiento para los demás miembros de su familia o de su círculo profesional («Soy fuerte, soy aquel del que dependen todos los demás»). Identificarse, consciente o inconscientemente, con la fuerza y la inmutabilidad de una roca les aporta beneficios, ya que refuerza su seguridad en sí mismos, pero también significa que deben ocultar su debilidad, sus dudas y temores. Además, como otros tipos, comienzan a sentirse incómodos ante los demás si no se relacionan desde su papel social.
Creen que si son como una roca lograrán defenderse y evitar ser heridos. Por desgracia, ser como una roca significa también defenderse de muchas de las cosas buenas que llegan a sus vidas: el cariño, la intimidad, la afabilidad y la abnegación. Tienen que ser duros e impasibles ante las dificultades y sufrimientos, ya sean suyos o de los demás.
Arlene, a la que conocimos antes, lo considera natural:
“Soy una persona visceral; a mi cabeza le cuesta darme alcance. Vivo mucho en el futuro; también niego o suprimo con mucha facilidad los sentimientos y cuando ocurre una pérdida simplemente sigo con la vida.”

Cuanto más amenazados o estresados se sienten, más duros y agresivos se ponen. Los Ocho de la franja media inferior creen que está totalmente justificado tratar con dureza a los demás, como si dijeran: «Atrévete conmigo». Para ellos esto sólo es tratar de sobrevivir en un mundo frío y duro.
Kit recuerda las dificultades que le acarreaba esto en su infancia:
“No era que quisiera desobedecer; me habría gustado ser una «niña buena» o por lo menos aceptable. Pero era impulsiva, quería imponerme a toda costa y me sentía obligada a seguir los dictados de mi corazón y a defenderme y defender mis ideas. A menudo discutía con mis padres y por ello me consideraban descarada e insolente. De niña me desconcertaba que interpretaran mal mis intenciones y las consideraran negativamente. Por lo tanto, muy pronto comencé a desconectarme de mis sentimientos y a simular que no me importaba.”

RECUPERAR LA INTIMIDAD

Identifica por lo menos un aspecto de tu vida (una relación, un lugar, un momento, una situación) en el que no sientas la necesidad de ser duro. Obsérvate en esa situación o con esa determinada persona. ¿Cómo la sientes? ¿En qué difiere de otros aspectos de tu vida?

LUJURIA E «INTENSIDAD»

Los Ocho desean sentirse fuertes y autónomos; dicho simplemente, *desean sentirse sólidos y vivos.* Así pues, la pasión tradicional de la *lujuria* (su «pecado capital») los impulsa a actuar de formas que estimulen su sensación de estar vivos, y los lleva a vivir *intensamente.* Sus conversaciones con los demás deben ser intensas, el trabajo debe ser intenso y las diversiones y juegos deben ser intensos, como si tuvieran que estar constantemente presionando a la vida.

Pero en la medida en que sucumben a la pasión de la lujuria, quedan atrapados en el hábito de imponer su voluntad contra su entorno (incluidos los demás) para lograr la intensidad que anhelan. Lo irónico es que mientras más se exigen, menos energía tienen para conectar o consigo mismos o con otras personas. En último término, mientras más se exigen *menos real es la sensación de ser que tienen.* Ellos, y los demás, se convierten en cifras, en objetos manipulables. La consecuencia es una sensación de estar muertos interiormente que los incita a exigirse aún más, para superarla. La intensidad sólo engendra la necesidad de más intensidad.

También hay un algo de temeridad en los Ocho de la franja media. Tal vez no sean corredores de Fórmula uno ni cazadores de grandes piezas, pero todos quedan atrapados por la intensidad y la adrenalina de aceptar retos y vencer dificultades. Puede que eso sea emocionante, pero con el tiempo también es agotador y al final la salud se resiente. Para algunos el riesgo podría ser simplemente no hacer caso de las advertencias sobre los malos hábitos en la comida, el consumo de tabaco o de alcohol («Eso no me va a ocurrir a mí; soy demasiado fuerte para que me afecte»). Triunfar se convierte en adicción; cuanto más ganan más se refuerza la falsa sensación de invulnerabilidad, que los puede llevar a trágicos desaciertos.

La lujuria en relación al deseo de controlar resulta ser otra ironía. Como hemos visto, a los Ocho les gusta sentirse al mando de la situación. Pero caer en las garras de la lujuria es lo opuesto al control: la lujuria es una reacción a algo exterior a lo que la inspira. Desear a una persona o un objeto es estar en su poder, ya se trate de dinero, de una pareja sexual o del propio poder. Como ocurre en todos los tipos, la pasión es una distorsión que finalmente produce lo contrario de lo que desea la persona.

EXCITACIÓN, EMOCIÓN

Parte del motivo de que te guste competir y correr riesgos es la sensación de estar vivo que te proporcionan estas actividades. ¿En qué difiere de la sensación de estar vivo que te produce relajarte? ¿Eres capaz de relajarte conscientemente en este momento? ¿Qué supone eso para tu sentido de ti mismo?

EL PRECIO DE DIRIGIR

«Tengo que llevar el pan a casa. »

Al ser personas prácticas, los Ocho de la franja media siempre desean hacer realidad algún sueño, que suele incluir un plan para hacer dinero, un negocio lucrativo o inversiones en la bolsa; esto puede ser tan complejo como iniciar y dirigir una empresa propia o tan sencillo como comprar números de la lotería con regularidad. No todos los Ocho tienen mucho dinero, pero la mayoría desea algún tipo de «gran golpe de suerte» que les dé la independencia, el respeto y el poder adquisitivo que normalmente desean.

Ed, terapeuta, recuerda cómo a tierna edad se desarrolló su espíritu empresarial:

> “Recuerdo que cuando tenía cinco años fui a un solar cercano y recogí semillas de las malas hierbas; después fui a ver a nuestra casera, que vivía al frente, y le dije que las semillas eran un alpiste fabuloso; le vendí las semillas por cinco centavos. Con el dinero me fui a la pastelería y compré dos magdalenas; de allí fui a la pista de tenis en que estaban jugando un partido, y vendí las magdalenas a cinco centavos cada una. Volví a la pastelería con mi dinero y compré cuatro magdalenas. Y allí se acaba la historia, porque cuando volví a la pista de tenis, el hombre que atendía el bar me echó a patadas.”

En la medida en que temen depender de otros, los Ocho desean estar al mando. Si bien dirigir les procura satisfacción, se echan encima una pesada responsabilidad al dirigirlo todo. Si son padres, se centran en los asuntos prácticos de la subsistencia, procurando que sus hijos tengan alimento, techo y ropa decente y reciban una buena educación. Si tienen más dinero, podrían creer que es su responsabilidad proveerlos de coche y casa propios y establecerlos en un empleo o profesión con buenos ingresos («Tu padre se ocupará de todo»). Gastan muchísima energía en tener la visión, tomar las iniciativas, tomar todas las decisiones e instar a los demás a llevarlas a cabo. Irradian a su alrededor una especie de campo de fuerza que algunos encuentran estimulante y protector, a otros intimida y a ellos los agota de forma sutil pero real.

La intimidad, por lo tanto, se convierte en un problema, incluso para los Ocho de la franja media. Muchas veces querrían intimar con personas y expresar sus fuertes sentimientos, pero no saben relajar sus defensas, y mucho menos su necesidad de controlar. Dada su incapacidad para sostener un contacto emocional más directo, comienzan a conectar con los demás mediante competitividad, desafío y energía física. Los conflictos los estimulan, y eso suele provocar malos entendidos. Les gusta entablar discusiones intensas, incluso peleas, y defienden con pasión sus puntos de vista, para luego sorprenderse de que los otros se sientan dolidos por la energía desplegada. Muchos expresan su conexión mediante la sexualidad y el contacto físico; también podrían demostrar su afecto armando trifulcas o enzarzándose en competiciones verbales.

En todo caso, los Ocho de la franja media no desean que los demás se den cuenta del enorme estrés que sufren. Tratan de sobrellevar y resolver todos sus problemas sin contarlos a nadie, o al menos no en toda su magnitud. Tienden a trabajar en exceso, viven de la adrenalina y el estrés y se resisten a tomar medidas para controlar ese estrés hasta que el deterioro de su salud lo exige. El constante gasto de energía hasta el extremo del agotamiento suele ser causa de ataques al corazón, hipertensión, accidentes cerebrovasculares y cáncer.

NEGACIÓN DE LA TERNURA

Los Ocho se esfuerzan y exigen muchísimo para proveer para los demás, para ser fuertes, para no llorar, mostrar debilidad, duda ni indecisión jamás.

Explora las diversas circunstancias en que has sido tan exigente contigo. ¿Por quién o quiénes lo hacías? ¿Valió la pena? ¿Qué crees que habría sucedido si te lo hubieras tomado con más calma?

IMPORTANCIA PERSONAL Y GRANDEZA

«*Tendrás que vértelas conmigo.*»

Cuando los Ocho de la franja media consideran que los demás no reconocen la enorme energía que gastan en «dirigir las cosas», hacen saber quién es el que está al mando. Se encargan de que todo el mundo se entere de quién es el más importante armando mucho estruendo (en gran parte bravatas y fanfarronería), como las exhibiciones de dominio de los

machos alfa en el mundo animal. Desean que se sepa que son «peces gordos» y que saben dirigir y organizar las cosas («Conozco una chica que puede ayudarte. Yo hablaré con ella»). Podrían usar expresiones de aparente generosidad para conseguir colaboración, el conocido método de la zanahoria colgada de un palito delante del caballo. También hacen convenios con las personas: «Tú haces esto por mí y yo cuidaré de ti». Prefieren la persuasión y los incentivos para conformar a la gente con sus planes, aunque si se encuentran con resistencia suelen tratar de dominar con métodos más agresivos.

Tener los medios para hacer favores es entonces algo esencial. Sin ofrecer incentivos de algún tipo se sienten en posición de desventaja para tratar con los otros; peor aún, podrían acabar endeudados con alguien sin tener los medios para pagarle, situación que activaría su miedo básico.

También procuran ampliar siempre su área de influencia, en cierto sentido, de ensanchar los límites de sus egos; sus proyectos y posesiones son prolongaciones de sí mismos («Esto es mío, mi castillo, mi propiedad, mi empresa, mi cónyuge, mis hijos. Todo esto me refleja»). Concebir proyectos y ocuparse de su consecución es una manera de adquirir cieno grado de inmortalidad; anuncia al mundo: «Yo he estado aquí». El volumen de su imperio no tiene tanta importancia como el hecho de que es «su propiedad», y que ellos dirigen las cosas. Si tienen éxito económico podrían rodearse de un séquito y viajar como reyes, esperando deferencia, respeto y obediencia. Cuando dan una orden desean que se cumpla inmediatamente y sin discusión.

JUBILAR AL PEZ GORDO

Te enorgulleces de ser franco y veraz. ¿Hasta qué punto eres sincero cuando intentas impresionar o arrollar a las personas? Someter a la gente de ese modo, ¿te hace sentir más o menos a gusto contigo mismo? ¿Se te ocurren otras formas más eficaces de conseguir el apoyo y la cooperación de los demás?

AFIRMACIÓN PERSONAL FRENTE A AGRESIVIDAD

«¿De qué estás hecho?»

A los Ocho les gusta hablar con franqueza, y desconfían cuando ven que la otra persona se anda con rodeos, por eso la forma de comunicarse de algunos de los otros tipos puede ser un problema para ellos. Les cuesta entender por qué no todos son tan francos como ellos. Al mismo tiempo confunden o desconciertan a los demás tipos con su audacia y brío.

El motivo de esto es que necesitan límites claros: quieren saber en qué relación están con la otra persona y, en un plano instintivo, dónde empieza y dónde termina; necesitan saber qué va a tolerar y qué no va a tolerar el otro. *Los Ocho descubren los límites probando.* Si una persona no reacciona, el Ocho continuará explorando sus límites hasta obtener una reacción. A veces esto lo hacen pinchando o embromando al otro. Otras veces podría ser en forma de interés sexual, y otras, simplemente insistiendo para recibir una respuesta inmediata en una conversación.

Dada su firmeza y su franqueza, tienden a intimidar; ese estilo de comunicación directa, a la cara, los demás suelen interpretarlo como enfado o crítica, aunque ellos dicen que sencillamente tratan de captar la atención de la persona y hacerle saber qué clase de relación tienen con ella. Parte del problema es que no conocen la magnitud de su fuerza; como hemos visto, tienden a emplear más fuerza de la necesaria en muchas de sus actividades. Cuanto más inseguros se sienten, más probabilidades hay de que se hagan valer de modo agresivo, lo cual, irónicamente, produce más resistencia y menos cooperación en los demás.

Arlene comenta su estilo Ocho a gran escala:

“Doy la impresión de ser invulnerable, o eso me han dicho. Estoy segura de mí misma

> y estoy dispuesta a correr riesgos. Muchas veces «he improvisado» en algo sin conocer todos los detalles de la situación. Casi siempre salgo bien parada, con éxito. Pero por dentro no siempre me siento tan segura como la imagen que doy. Esto ha sido bastante difícil para mí porque crea el problema de que me consideren «una amenaza».”

Cuando se sienten amenazados e inseguros son explosivos e imprevisibles. A las personas que los rodean les cuesta saber que los enfurece; podría ser algo tan insignificante como una comida que no está lista a tiempo o una habitación que no está ordenada como ellos quieren, o simplemente un tono de voz. Cuando temen que alguien pretende desafiarlos o aprovecharse de ellos, comienzan a imponer su voluntad a rajatabla («¡Se hace como yo digo y no hay más que hablar!», «¡Lo vas a hacer porque lo digo yo!»).

Entre otras formas típicas de hacer su voluntad sin recurrir a un ataque franco están la de minar la confianza de los demás y la de dividir para vencer. Si se sienten frustrados y furiosos, también suelen recurrir al insulto y a gritar a la persona. Claro que si mantienen mucho tiempo esa actitud, puede ocurrir que los demás se unan para hacerles frente, justamente una de las cosas que más temen. Una vez que han caído en el miedo al rechazo, al enfrentamiento o a la violación de sus normas, parecen ser incapaces de discernir entre las personas que les hicieron daño en el pasado y aquellas con las que están tratando en esos momentos. Se sienten como si los demás fueran a tratarlos injustamente, y están resueltos a hacer todo lo que esté en su poder para impedirlo.

SENTIR LA ENERGÍA INSTINTIVA

La próxima vez que estés a punto de reaccionar ante una situación, prueba a hacer un pequeño experimento. En lugar de actuar según tu impulso, detente, haz una respiración profunda y trata de sentir cómo se mueve la energía del impulso en tu interior. Intenta seguirla. ¿Cuánto dura? ¿Cambia momento a momento? Prestarte atención ¿hace que surjan en ti otros sentimientos? Pasa suavemente una mano por la zona donde más sientes esa energía. ¿Qué ocurre?

CONTROL Y RELACIONES

«¡Se hace como yo digo y no hay mas que hablar!»

El miedo a ser controlados o dominados se activa muy fácilmente en los Ocho; en consecuencia, suelen sentirse controlados incluso cuando se les pregunta o pide algo de lo más corriente. Eso, no es de extrañar, les crea problemas importantes en su profesión y en sus relaciones. Por ejemplo, tienen muchísima dificultad para aceptar instrucciones, y no digamos órdenes («¡A mí nadie me dice lo que he de hacer!»). Suelen desperdiciar su principal recurso, que es su abundante energía y su fuerza de voluntad, en conflictos innecesarios.

Cuanto más disfuncional haya sido el ambiente de su infancia, más control necesitan para sentirse protegidos. Para sentirse fuertes y al mando de la situación necesitan cada vez más «pruebas» de que eso es así.

Ian, ex piloto de aviación, habla sinceramente de su necesidad de controlar a su familla, sobre todo a su esposa:

> “Ahora esto no me hace ninguna gracia, pero cuando era más joven necesitaba demostrarme que era el rey del gallinero en todo. Como un sargento, obligaba a mis hijos a levantarse temprano, y llevaba el control de todos los gastos de la casa. Mi mujer tenía que acudir a mí cuando necesitaba aunque fueran diez centavos, y yo me aseguraba de que no tuviera dinero para hacer compras por su cuenta, para que no tuviera libertad para extraviarse; si no tenía dinero, no podía dejarme.”

La tendencia a luchar por el control podría acabar en franco conflicto si creen que los demás pretenden aprovecharse de ellos. Ponen en formación sus potentes energías instintivas y su férrea determinación, trazan la línea de demarcación en la arena y desafían a los otros a atravesarla («No habrá aumento de sueldo, y si no os gusta, ahí está la puerta»). Por desgracia, una vez que han lanzado su ultimátum, aunque lo hayan dicho impulsivamente, consideran que deben seguir adelante; echarse atrás o suavizar su posición les parece debilidad, y una posible pérdida de su independencia y dominio.
Si no ponen freno, ese deseo de control podría llevarlos a considerar a las personas que les importan como sus posesiones; comienzan a tener por poco prácticas, y por lo tanto indignas de respeto o tratamiento equitativo, a quienes dependen de ellos. Tras cerrar los ojos a sus reacciones emocionales y a su sensibilidad, podrían burlarse de o restar importancia al sufrimiento o las necesidades emocionales de los demás. Los Ocho con más problemas se sienten también amenazados por los subordinados que demuestran tener energía; cuando esto ocurre, tratarán de debilitarlos minando su confianza en sí mismos, desequilibrándolos con órdenes arbitrarias y, si nada de eso da resultados, lanzándoles hirientes ataques verbales.

¿Y SI ALGUIEN ME HICIERA ESTO A MÍ?

Recuerda alguna ocasión en que presionaste a alguien para que hiciera algo en contra de su voluntad. ¿Se te ocurre ahora un modo diferente de haber obtenido lo que necesitabas o deseabas? ¿Era legítimo lo que querías? ¿Qué habría ocurrido si esa persona sencillamente te hubiera dado lo que buscabas sin necesidad de que la presionaras? De igual modo, recuerda ocasiones en que alguien intentó presionarte a ti. ¿De que modo influyó su método en tu deseo de colaborar con esa persona?

DESAFÍO Y REBELIÓN

«¡A mí nadie me da órdenes!»

Como formas de hacerse valer y desafiar a la autoridad, un Ocho podría casarse joven con una persona a la que su familia no aprueba, negarse a seguir estudiando o realizar cualquier otro acto de desafío. Incluso de pequeños, son capaces de oponer una extraordinaria resistencia a la autoridad. Ed recuerda:

> "Uno de mis problemas cuando era niño era mi terrible mal genio. Me enfurecía que alguien me diera órdenes. Recuerdo que un día, cuando tenía unos ocho años, de vuelta a casa desde la escuela, vi que estaban haciendo obras junto al camino; curioso, me acerqué a mirar. Un policía me ordenó que me apartara. «Ni hablar», contesté. Me llevó a casa y dijo a mis padres que jamás en su vida había visto a un niño tan «descarado»."

Los Ocho con más problemas son resentidos, y tienden a confrontar e intimidar a los demás para hacer su voluntad. Podrían intentar arrollar con intimidaciones cada vez mayores. Al suponer que van a ser rechazados, que no tendrán colaboración, se crean enemistades, incluso con antiguos amigos o aliados, y sin darse cuenta vuelven en su contra a sus propios familiares; es posible que les extrañe la resistencia que encuentran y la actitud ofendida de los otros. Desde su punto de vista han actuado en gran parte por el bien de los demás, quienes a la larga se beneficiarán. El resentimiento y el agravio justifican que hieran aún más o que se valgan de amenazas para obtener colaboración.
Normalmente no desean pelearse, pero están dispuestos a enfrentarse a quien sea hasta que dé su brazo a torcer; si la persona no cede, la amenaza es que «lo peor está por venir» («Estás tentando tu suerte. De verdad, no te conviene hacerme enfadar»).

Kit ilustra muy bien la fuerte voluntad y espíritu desafiante del Ocho:

> “Por lo general, a mí me castigaban cuando el resto de la familia tenía privilegios. Decidida a ganar el combate de voluntades, aguantaba todos los castigos, pensando: «¡No me van a obligar a hacer lo que no quiero»; me reía cuando me azotaban, para no demostrar debilidad, y prefería quedarme encerrada en mi cuarto antes que doblegarme.”

TRIUNFOS CAROS

La causa de muchos de los problemas relaciónales y de salud de los Ocho es que se niegan a echarse atrás, a ceder o a revelar temor. En tu diario de trabajo interior contesta a las siguientes preguntas:
¿Recuerdas incidentes de tu primera infancia en que te negaste a ceder o a dar tu brazo a torcer ante otros? ¿Recuerdas algunos del colegio o de épocas más recientes? ¿Cómo te hicieron sentir físicamente esos incidentes? ¿Y emocionalmente? ¿Y psíquicamente? (Concreta lo más posible.) ¿Cómo supiste que habías «ganado» la contienda? ¿Qué tuvo que hacer primero la otra persona? ¿Cómo te hizo sentir eso? ¿Durante cuánto tiempo?

REACCIÓN AL ESTRÉS: EL OCHO VA AL CINCO

Cuando aumenta su estrés, la persona tipo Ocho sólo puede continuar hasta cierto punto con sus métodos de hacer frente a los problemas; su postura firme y batalladora lo lleva finalmente a retos que le resultan agobiantes. Cuando las cosas superan lo que es capaz de soportar, podría ir al Cinco, retirándose del conflicto para pensar en estrategias, ganar tiempo y reunir fuerzas.
En esas ocasiones, los Ocho se convertirían en solitarios y pasarían mucho tiempo cavilando, leyendo y reuniendo información para entender mejor la situación; insisten en que necesitan tiempo, libertad e intimidad para organizar sus ideas y así poder luego volver a la acción. Igual que los Cinco, se obsesionan tremendamente con sus planes y proyectos: se quedan a trabajar hasta tarde, evitan a los demás y son reservados respecto a sus actividades. También podrían volverse extrañamente callados y reservados, lo cual suele sorprender a quienes están acostumbrados a su forma de ser más segura y apasionada.
Durante los periodos de estrés también se mostrarían más tensos, como los Cinco de la franja media; tienden a reducir al mínimo sus comodidades y necesidades y en general cuidan mal de sí mismos; es frecuente que coman mal y sufran de insomnio.
La sensación de ser rechazados también podría llevarlos a algunos de los aspectos más oscuros del tipo Cinco; se mostrarían entonces muy escépticos y desdeñosos ante las creencias y los valores de los demás. Ese deterioro podría convertirlos en marginados nihilistas, sin mucha esperanza de reconectar con los demás o de encontrar algo positivo en sí mismos ni en el mundo.

LA BANDERA ROJA: EL OCHO EN DIFICULTADES

Si la persona tipo Ocho ha sufrido una crisis grave sin contar con un buen apoyo o recursos de compensación, o si en su infancia sufrió malos tratos constantes, podría atravesar el punto de choque y entrar en los aspectos insanos de su tipo. Es posible que esto la conduzca al horrible reconocimiento de que sus reacciones de desafío y sus intentos de dominar a los demás le han creado más peligros; está menos segura, no más. Esto podría experimentarlo en forma de miedo a que los demás, incluso las personas de confianza, la abandonen o se vuelvan en su contra. En realidad, ese miedo podría tener fundamento en la realidad.
Esa comprensión, si bien aterradora, puede ser un punto decisivo en su vida. Si logra

reconocer la verdad de estos temores, podría comenzar a cambiar su vida y avanzar hacia la salud y la liberación. Pero también podría volverse aún más beligerante, desafiante y amenazadora, e intentar continuar dominando a toda costa («Soy yo contra el mundo. Vale más que a nadie se le ocurra siquiera meterse conmigo. Los aplastaré»). De persistir en esa actitud pasaría a los niveles insanos. Si en ti o en alguna persona conocida observas las señales de alarma del cuadro durante un periodo de tiempo prolongado (más de unas cuantas semanas), es muy aconsejable buscar orientación, terapia u otro tipo de ayuda y apoyo.

SEÑALES DE ALARMA PATOLOGÍAS POSIBLES: Trastorno de personalidad antisocial; comportamiento sádico, violencia física, paranoia, aislamiento social.	► Sensación paranoide de ser traicionado por «su gente». ► Creciente aislamiento y amargura. ► Falta de conciencia y empatia; dureza e insensibilidad. ► Episodios de ira, violencia y capacidad destructiva. ► Planes de venganza y represalias contra «enemigos». ► Considerarse «proscrito»; participación en comportamientos delictivos. ► Episodios de violencia contra la sociedad (sociopatía).

PRACTICAS QUE CONTRIBUYEN AL DESARROLLO DEL OCHO

► La sugerencia de que conectes con tus sentimientos podría parecer un cliché psicológico, pero en tu caso es útil. Nadie pondría en duda la pasión de un Ocho, y nadie sabe mejor que tú lo mucho que deseas, en el fondo, intimar con personas, pero sólo tú puedes aprender a dejar salir a la superficie esos sentimientos. La vulnerabilidad hace saber a los demás que te importan y los quieres. Esto no quiere decir que vayas por ahí con el corazón en la mano, pero negar lo que sufres o expresarlo con violencia no es la solución.
► El trabajo con la aflicción es muy útil para los Ocho. No eres el tipo de persona que va por la vida autocompadeciéndose, pero si sufres, es importante que encuentres modos constructivos de sentir tus pérdidas y penas. Ese duro caparazón que te rodea se formó por algún motivo; tal vez sea el momento de explorar cuál fue ese motivo, o motivos.
► Por lo general, los Ocho manifiestan una cordial camaradería y les gusta pasar un buen rato con otras personas, pero eso no es lo mismo que amistad.
Busca a personas en quienes puedas confiar y habla con ellas sobre las cosas que te corroen. Si ya tienes a personas así en tu vida, atrévete a abrirte más a ellas y dales la misma oportunidad. No supongas que los demás no quieren saber nada de tus sentimientos ni problemas. Además, cuando te estés desahogando, escucha lo que te dice la otra persona. Observa que eres oído cuando lo eres, y haz lo mismo con los demás.
► Tómate algún tiempo de silencio para restaurar tu alma. Eso no significa mirar televisión, comer ni beber; de verdad dedica un tiempo a estar contigo mismo y a disfrutar de las cosas sencillas. Acepta un consejo de tus vecinos de eneagrama, los Nueve, y déjate revitalizar por la naturaleza. Si bien tu tipo no está en primera fila para una clase de meditación, la práctica de serenarte en silencio es enormemente útil para reducir tu estrés.
► El trabajo es importante, y tu familia y amigos te necesitan y agradecen tus esfuerzos por apoyarlos y sostenerlos. Pero no vas a serles tan útil si te matas trabajando. Lo mismo vale si no moderas tus «vicios». Los Ocho tienden a trabajar y a divertirse en exceso. Un poco de moderación en la intensidad de ambas cosas te servirá para vivir más tiempo y disfrutar de tu vida de modos más profundos y sutiles. Analiza tu necesidad de intensidad. ¿De dónde procede? ¿Qué ocurriría si tú y tu vida fuerais un poco menos movidos?
► Analiza tu expectativa de rechazos. ¿Te fijas cuántas veces esperas no caer bien o piensas que debes comportarte de cierta manera para evitar el rechazo? Estos sentimientos están en la base de tu sensación de aislamiento, y a la larga son lo que te ponen tan furioso. Todos nos

enfadamos e incluso nos ponemos odiosos si creemos que nos rechazan continuamente. Tal vez envías a los demás señales que los demás interpretan como rechazo tuyo, tanto debido a sus problemas como a tu actitud de protegerte. Esto nos lleva de vuelta al tema de la vulnerabilidad: los buenos sentimientos que deseas sólo llegarán en la media que permitas que lleguen.

APROVECHAMIENTO Y DESARROLLO DE LAS FUERZAS DEL OCHO

«Soy capaz de cuidar de tí.»

Los Ocho son personas de acción y de intuición práctica. Tienen visión y les produce una enorme satisfacción ser constructivos, literal y figuradamente. Un elemento importantísimo de su capacidad de liderazgo es su creatividad práctica. Les encanta construir cosas desde sus cimientos, transformar material poco prometedor en algo grandioso. Son capaces de ver posibilidades en las personas y en las situaciones; miran un garaje lleno de basura y ven una empresa o un negocio en potencia. Miran a un joven en dificultades y ven capacidad de liderazgo. Les gusta ofrecer incentivos y proponer retos para sacar a luz la fuerza de las personas («Si obtienes buenas notas, te compraré un coche»). De esa forma contribuyen a que los demás reconozcan recursos y fuerzas que no sabían que poseían. Una palabra clave para los Ocho es, por lo tanto, capacitación. Los Ocho sanos están de acuerdo con el dicho: «Dale un pescado a una persona y tendrá comida para un día; enséñale a pescar y será capaz de alimentarse toda su vida». Saben que esto es cierto porque muchas veces se han enseñado a sí mismos «a pescar».

También es importante el *honor* para los Ocho sanos: su palabra es vinculante; cuando dicen «Te doy mi palabra», lo dicen en serio. Hablan con franqueza y sin subterfugios. Buscan cualidades similares en los demás, y es una enorme gratificación que otras personas reconozcan esa cualidad en ellos, aunque no van a cambiar si no les reconocen su sinceridad.

Además, desean ser *respetados-,* los Ocho sanos respetan a los demás y la dignidad de todos los seres. Les duele cualquier violación de las necesidades y derechos de los demás, y la injusticia los mueve a reaccionar visceralmente y a actuar; intervendrán para interrumpir una pelea, para proteger a los débiles y oprimidos o incluso para vengar a los que consideran agraviados o injuriados. Valientes y fuertes, pero también amables y humildes, están dispuestos a ponerse en peligro en aras de la justicia. Los Ocho muy funcionales tienen la visión, la comprensión y la fuerza para influir enormemente para el bien del mundo.

Roseann, a quien conocimos antes, explica:

> “Me agrada ser una Ocho, ser fuerte, hacerme cargo de las situaciones y que los demás me respeten y deseen tenerme cerca. Recuerdo muy bien una vez que corrí a casa de una amiga en respuesta a su llamada para que le echara una mano con un ex amante que la acosaba. «Gracias a Dios que has venido», me dijo. «Me siento como si hubieran desembarcado los Marines.»”

En los Ocho sanos, el control adquiere la forma de dominio de sí mismo. Comprenden que es contraproducente vivir azotando al mundo. En un plano más profundo, el control no es su objetivo último, es más bien el deseo de ejercer una influencia benéfica en las personas y en su mundo. Los Ocho equilibrados comprenden que ese tipo de influencia procede de una verdadera fuerza interior, no de fuerza o energía muscular externa, ni de tratar de doblegar las cosas a su voluntad. Reconocen que dominar las situaciones o a las personas es en realidad una forma de prisión. La libertad y la independencia verdaderas nacen de una relación mucho más sencilla y relajada con su mundo.

Por último, los Ocho sanos son magnánimos, o de gran corazón; poseen una generosidad que les permite trascender sus intereses personales. Tienen la seguridad suficiente para permitirse

cierto grado de vulnerabilidad, y eso los capacita para experimentar interés y cariño por las personas. Esto lo expresan protegiendo, defendiendo a sus amigos de los matones en el colegio o a sus compañeros de trabajo cuando las condiciones laborales son injustas. Están dispuestos a tomar la iniciativa y a hacer lo que sea necesario para proteger a las personas que consideran a su cargo.
Cuando ocurre esto llegan a un grado de grandeza en cualquier escala en la que actúen, familiar, nacional, mundial, y se ganan honores y respeto. Logran una especie de inmortalidad que los eleva a la categoría de héroes; son como las fuerzas de la naturaleza a las que los demás honran y respetan intuitivamente. En la historia figuran muchos Ocho sanos que estuvieron dispuestos a defender algo que los trascendía, a veces incluso que superaba su comprensión inmediata, y gran parte del bien durable de nuestro mundo se ha logrado gracias a su resolución y esfuerzos.

EL CAMINO DE INTEGRACIÓN: EL OCHO VA AL DOS

Los Ocho se realizan y se conservan sanos aprendiendo a abrir sus corazones a los demás del modo como lo hacen los Dos sanos. Para que esto ocurra no necesitan añadir otras cualidades; más bien necesitan conectar de nuevo con sus corazones para comprobar hasta qué punto quieren a las personas. Muchos descubren ese lado de sí mismos en el amor a los hijos, a los niños o a los animales domésticos. Los niños pueden hacer aflorar lo mejor de los Ocho, porque respetan la inocencia infantil y desean protegerla. Con los niños y con los animales son capaces de bajar la guardia y dejan salir a la superficie algo de su ternura.
Para ser capaces de abrazar la grandeza de su corazón, primero deben reunir el valor de revelarla. Para eso tienen que confiar en algo que no sea su propio ingenio y su poder, y eso, lógicamente, hace necesario que renuncien a muchas de sus defensas fundamentales. Por grandes que sean la ira y la cerrazón de un Ocho, el niño sensible que tomó la decisión de protegerse sigue vivo en su interior, a la espera de la oportunidad de volver a conectar con el mundo.
Sin embargo, es importante comprender que el paso al tipo Dos no se realiza imitando las cualidades de la franja media del Dos. Halagar a los demás y tratar de agradarlos de modo forzado no hace mucho para abrir el corazón, y los demás suelen detectar la falsedad. El camino de los Ocho está en bajar las defensas y tener un mayor contacto con el corazón. Claro que se producirá un instante de miedo a la vulnerabilidad, pero cuando aprenden a reconocer ese miedo y a dejarlo pasar, se sienten más a gusto con sentimientos más dulces.
Los Ocho en proceso de integración son destacados líderes porque comunican con claridad un respeto y una valoración profundos de los otros seres humanos. También son eficaces porque, como los Dos sanos, reconocen fronteras y límites, sobre todo estos últimos. Cuando aprenden a cuidar de sí mismos y a aceptar la vulnerabilidad, mejoran su salud y bienestar. Trabajan mucho, pero también saben cuándo es el momento de descansar, comer y recuperar fuerzas. Eligen actividades de ocio que los nutren, no se entregan a complacer sus apetitos ni a buscar más intensidad.

TRANSFORMAR LA PERSONALIDAD EN ESENCIA

Cuando son capaces de llegar adorar su vulnerabilidad, aprenden a llegar a la presencia una y otra vez y poco a poco abandonan la idea de que necesitan siempre ser fuertes y dominantes. Si perseveran, finalmente conectan con su miedo básico de que les hagan daño o los dominen y comprenden las causas de ese miedo en su historia personal. Mientras trabajan sus viejos miedos y heridas, se desprenden del deseo básico de protegerse siempre.
Cuando la persona se libera de su miedo y su deseo básicos, se invierte todo lo ocurrido en los

niveles de desarrollo inferiores. Se disuelven la confianza en sí misma y el vigor propios de la estructura de su personalidad y así se permite que surja la verdadera fuerza esencial. Esto permite a los Ocho abrazar un plan más grande que el que ellos tenían. Los Ocho que hacen esto pueden ser extraordinariamente heroicos, como Martin Luther King, Jr., Nelson Mándela o Franklin Roosevelt. Estas personas derrotaron la preocupación por su supervivencia personal para convertirse en recipientes y vehículos de una finalidad superior («Si me matan, sólo me matan a mí. Entrego mi vida. La visión continuará viva»). De la libertad que se genera cuando han superado su miedo básico surge algo que inspira y ennoblece.

EL SURGIR DE LA ESENCIA

> *Mientras no cambiéis vuestra vida y seáis como niños no entraréis en el Reino de los Cielos.*
>
> JESÚS DE NAZARET

En el fondo, los Ocho recuerdan la sencilla alegría de existir, la exquisita satisfacción de estar vivos, sobre todo en el plano primordial, instintivo. Continúan teniendo cierto grado de conexión con la pureza y el poder de las reacciones instintivas y nos recuerdan que estas también forman parte del orden divino. Sin una verdadera conexión con la fuente de nuestros instintos innatos nos separamos del alimento básico que necesitamos para nuestra transformación.

El núcleo esencial del Ocho ve la falsedad y las sutilezas de la personalidad, y saca a la luz una encarnación sencilla y desenfadada de la verdad. Óscar Ichazo llamaba «inocencia» a esta cualidad, y en cierto modo los Ocho también sienten nostalgia de la inocencia que conocieron de niños, una inocencia que tuvieron que dejar atrás para ser fuertes.

También expresan la inocencia del orden natural, la inocencia con que todos los animales del mundo manifiestan su naturaleza. Los gatos se comportan inocentemente como gatos, los pájaros como pájaros y los peces como peces. Al parecer sólo la humanidad se ha desconectado de esta capacidad innata. Podríamos decir que la naturaleza esencial de los Ocho nos recuerda cómo es ser completamente humanos, seres vivos que funcionamos como parte de un orden natural vasto y equilibrado.

Cuando los Ocho abandonan su voluntariedad, descubren la voluntad divina. En lugar de intentar tener poder mediante la afirmación de su ego, se alinean con el poder divino; en lugar de la actitud «yo contra el mundo», comprenden que tienen un papel en el mundo, que si lo desempeñan sinceramente les supondría ganar un hueco en la inmortalidad entre los grandes héroes y santos de la historia. El Ocho liberado tiene el poder de estimular a otros a ser heroicos también, y de influir en la gente durante siglos posiblemente.

Los Ocho también recuerdan la omnipotencia y la fuerza que proceden del hecho de formar parte de la realidad divina; voluntad divina no es lo mismo que voluntariedad. Cuando lo comprenden, ponen fin a su guerra con el mundo y descubren que la solidez, el poder y la independencia que han estado buscando ya están aquí, forman parte de su verdadera naturaleza, tal como ellos forman parte de la verdadera naturaleza de todos los seres humanos. Cuando experimentan esto en profundidad, son capaces de relajarse totalmente, sintiéndose uno con el mundo y con el misterio de la vida que se despliega.

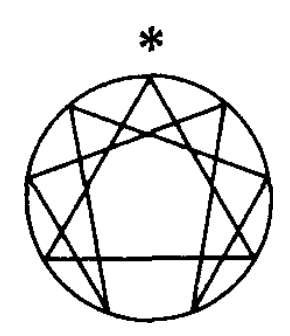
Suma los puntos de las quince afirmaciones para el tipo Uno. Tu resultado estará entre 15 y 75 puntos. Las siguientes orientaciones podrían servirte para descubrir o confirmar tu tipo de personalidad.

- ► 15 Probablemente no eres un tipo combativo (ni Tres, ni Siete ni Ocho).
- ► 15-30 Probablemente no eres tipo Ocho.
- ► 30-45 Es muy probable que tengas problemas o rasgos tipo Ocho o un progenitor tipo Ocho.
- ► 45-60 Es muy probable que tengas un componente Ocho.
- ► 60-75 Es muy probable que seas tipo Ocho (pero podrías ser otro tipo si este lo encuentras demasiado limitado).

Es muy posible que los Ocho se identifiquen erróneamente como tipo Siete, Seis o Cuatro. Los tipos Seis, Tres y Siete tienen muchas probabilidades de identificarse mal como tipo Ocho.

CAPITULO 15

TIPO NUEVE: EL PACIFICADOR



EL SANADOR
EL OPTIMISTA
EL RECONCILIADOR
EL CONSOLADOR
EL UTÓPICO
NADIE ESPECIAL

La mayoría se imagina la paz, como un estado en el que «no ocurre nada malo» o «no ocurre mucho». Sin embargo, si queremos que la paz nos llegue y nos haga el regalo de la serenidad y el bienestar tendrá que ser el estado de «ocurre algo bueno».

E. B. WHITE

Hay un precio demasiado elevado para obtener la paz, y ese precio se puede poner en palabras. No se debe pagar el precio de la dignidad.

WOODROW WILSON

Los hombres necesitan alguna clase de actividad externa, pues se mantienen inactivos en el interior.

SCHOPENHAUER

La indolencia es un estado delicioso, pero triste: hemos de estar haciendo algo para ser felices.

WILLIAM HAZLITT

El ITA Riso-Hudson
Identificador de Tipo según Actitudes

Pon puntos, de 1 a 5, a cada una de las afirmaciones siguientes, según sean verdaderas o aplicables a ti.
1..... *No siempre*
2..... *Rara vez cierto*
3..... *Algo cierto*
4..... *Generalmente cierto*
5..... *Muy cierto*

__ 1. Parece que lo que gusta de mí a las personas es que se sienten seguras a mi lado.

__ 2. No me importa estar con gente ni me importa estar solo; cualquiera de las dos cosas me va bien, siempre que esté en paz conmigo mismo.

__ 3. He encontrado un cierto equilibrio en mí vida, y no veo ningún motivo para estropearlo.

__ 4. Estar «cómodo» en todo el sentido de la palabra me atrae muchísimo.

__ 5. Prefiero ceder antes que armar una escena.

__ 6. No sé exactamente cómo lo hago, pero no me dejo deprimir por las cosas.

__ 7. Soy bastante fácil de complacer y normalmente creo que lo que tengo es suficiente para mí.

__ 8. Me han dicho que parezco distraído; la verdad es que comprendo las cosas, pero no quiero reaccionar a ellas.

__ 9. No me considero tozudo, pero me han dicho que lo soy bastante cuando he tomado una decisión.

__ 10. Muchas personas se ponen frenéticas con demasiada facilidad; yo soy mucho más ecuánime.

__ 11. Hay que aceptar lo que trae la vida, ya que de todos modos no es mucho lo que se puede hacer al respecto.

__ 12. Me es fácil comprender diferentes puntos de vista y tiendo más a estar de acuerdo que en desacuerdo con las personas.

__ 13. Prefiero acentuar lo positivo antes que insistir en lo negativo.

__ 14. Tengo lo que se podría llamar una filosofía de la vida que me orienta y me da muchísimo consuelo en las épocas difíciles.

__ 15. Durante el día hago todo lo que hay que hacer, pero cuando se acaba el día sé relajarme y tomarme las cosas con calma.

Al final del capitulo, encontraras la tabla de resultados.

TIPO DE PERSONAL/DAD NUEVE: EL PACIFICADOR

► MIEDO BÁSICO: De pérdida y separación; de aniquilamiento.
► DESEO BÁSICO: Mantener la estabilidad interior y la paz mental.
► MENSAJE DEE SUPERYÓ:«Vales o estás bien mientras los que te rodean sean buenos y estén bien».

EL TIPO INDOLENTE, MODESTO, RECEPTIVO, TRANQUILIZADOR, SIMPÁTICO Y SATISFECHO
«Sigo la corriente.»

Hemos llamado *el pacificador* al tipo Nueve porque ningún tipo se dedica más a la búsqueda de paz interior y exterior para sí mismo y para los demás. Suelen ser personas espirituales que anhelan la conexión con el cosmos y con los demás. Trabajan por mantener su paz mental así como por establecer la paz y la armonía en su mundo. Las preocupaciones que encontramos en el Nueve son las fundamentales de todo trabajo interior: permanecer despiertos frente a estar dormidos a nuestra verdadera naturaleza, paz contra sufrimiento, unión contra separación.
Lo irónico es que para ser un tipo tan orientado al mundo espiritual, el Nueve es el centro de la tríada del instinto, y potencialmente es el que está más en contacto con el mundo físico y con su cuerpo. La contradicción se resuelve cuando vemos que estas personas o bien están conectadas con sus cualidades instintivas y tienen un enorme poder elemental y magnetismo personal, o están desconectadas de sus fuerzas instintivas y, por lo tanto, separadas y lejanas, incluso podrían ser muy ligeras.
Para compensar la desconexión con sus energías instintivas, también se retiran a sus mentes y a sus fantasías emocionales (por eso a veces se pueden identificar erróneamente con el Siete, «tipo cerebral», o con el Dos y el Cuatro, «tipos de sentimientos»). Además, cuando están desequilibradas sus energías instintivas, usan esas energías en contra de sí mismos, reprimiendo su poder hasta tal punto que todo en su psique se vuelve estático e inerte. Cuando no se utiliza, esa energía se paraliza como un lago que en primavera se llena tanto que no permite la entrada del agua de los manantiales que lo surten. Pero cuando están en equilibrio con su centro instintivo y su energía, son como un gran río que lo lleva todo en su corriente sin esfuerzo.
A veces hemos llamado a los Nueve *la corona del eneagrama,* porque está en lo alto del símbolo y porque parece abarcarlo todo. Los Nueve pueden tener la fuerza de los Ocho, el gusto por la diversión y la aventura de los Siete, la docilidad de los Seis, el intelecto de los Cinco, la creatividad de los Cuatro, el atractivo de los Tres, la generosidad de los Dos y el idealismo de los Uno. Sin embargo, lo que por lo general no tienen es la sensación de habitar realmente en sí mismos, *un sentido de identidad fuerte.*
Por lo tamo, paradójicamente, el único tipo al que los Nueve no se parecen es el Nueve. Les aterra ser individuos aislados que deben hacerse valer contra los demás. Prefieren fundirse con otra persona o seguir calladamente sus ensoñaciones idílicas.
Red, un consultor empresarial muy conocido en el sector, comenta esta tendencia:

> “Noto que me fijo en los demás, que me imagino cómo son, cómo y dónde viven, etcétera. En mis relaciones suelo renunciar a mis planes en favor de los de la otra persona; tengo que estar vigilante para no ceder a las exigencias o peticiones de los demás dejando de lado mis necesidades.”

Los Nueve ilustran la tentación universal de pasar por alto los aspectos perturbadores de la vida y encontrar cierto grado de paz y bienestar insensibilizándose. Reaccionan al dolor y al

sufrimiento tratando de vivir en un estado de apacibilidad prematura, ya sea de falsa consecución espiritual o de franca negación. Más que cualquier otro tipo ilustran la tendencia a huir de las paradojas y tensiones de la vida tratando de trascenderlas o buscando soluciones simples e indoloras a sus problemas.
Centrar la atención en el lado agradable o placentero de la vida no está mal, lógicamente, lo que ocurre es que es un enfoque limitado y limitador de la vida. Si para protegerse de la adversidad tienden siempre a buscar el lado bueno de todo, los otros tipos también tienen sus distorsiones en su forma de ver las cosas. Por ejemplo, los Cuatro centran la atención en sus heridas y en sentirse víctimas; los Uno, en lo mal que están las cosas, etcétera. Los Nueve, en cambio, tienden a centrar la atención en el lado luminoso de la vida, para no perturbar su paz mental. Pero en lugar de negar el lado oscuro de la vida, deberían entender que *las perspectivas que presentan todos los otros tipos también son ciertas;* deben resistirse al deseo de escapar del mundo real a un «nirvana prematuro» o a la «luz blanca» de lo divino; deben recordar que la única forma de salir es pasar por el mundo real.

Ten presente, por favor, que la pauta infantil que describimos aquí no es causa del tipo de personalidad. Más bien describe las tendencias que observamos en la primera infancia y que tienen una influencia importante en las relaciones del tipo en su edad adulta.

LA PAUTA INFANTIL

Muchos Nueve dicen que tuvieron una infancia feliz, pero eso no siempre es así. En los casos en que hubo más problemas, los niños Nueve aprendieron a arreglárselas *disociándose de las situaciones o incidentes amenazadores y traumáticos* y adoptando el papel de pacificador o mediador durante los conflictos familiares. Aprendieron que la mejor manera de mantener la armonía en la familia era «desaparecer» y no causar problemas a nadie; que si no eran exigentes y tenían pocas expectativas, en resumen, si eran niños de manutención barata, serían capaces de protegerse y al mismo tiempo tranquilizar a sus padres (en un sistema familiar desestructurado, la expresión más adecuada sería la de hijo desaparecido); la idea es: «Si aparezco y me hago valer, voy a crear aún más problemas; si me quito de en medio la familia continuará unida».
Georgia, terapeuta de renombre, lleva muchos años haciendo trabajo interior:

> “Mi madre era alcohólica y tenía un carácter explosivo, de modo que yo dedicaba gran parte de mi energía a quitarme de en medio y a no molestar. Así aprendí a mantenerme al margen de la vida y a estar atenta a las necesidades de los demás. Decidí vivir de un modo más interior, lo cual en realidad era muy agradable para mí, pues no tenía que enfrentarme a nadie.”

Los niños Nueve crecieron con la idea de que no estaba permitido tener necesidades, hacerse valer, enfadarse ni crear dificultades a sus padres. En consecuencia, nunca aprendieron a hacer valer su voluntad ni, por extensión, *a realizarse independientemente* de sus padres y de otras personas importantes. Aprendieron a mantenerse en segundo plano, donde las cosas no pudieran afectarlos. En la edad adulta su espacio psíquico está tan lleno con los problemas y planes de las personas a quienes tratan de complacer que suelen ser incapaces de oír la voz de sus necesidades o deseos.
También aprendieron a reprimir la rabia y su voluntad de modo tan completo que perdieron la conciencia de tener rabia o voluntad propias. Aprendieron a adaptarse y a conformarse con lo que la vida o los demás les ofrecían. Rara vez se les ocurría preguntarse qué deseaban, pensaban o sentían. En consecuencia, normalmente deben remover bastante en su interior para

conectar con lo que desean para ellos.
Red ha pasado años trabajando los problemas de modestia y de rabia reprimida:

> "Tengo la clara conciencia de que me dejaban solo porque era un «niñito muy bueno». Mi madre siempre decía a la gente que yo era un «ángel», porque podían dejarme solo durante horas y sabía entretenerme. Creo que mi madre es tipo Nueve y que yo asimilé muchísimo de su filosofía de la vida. [...] Cuando surgían conflictos entre ella y mi padre, ella usaba expresiones como «No muevas la barca» y «Si no tienes nada agradable que decir, no digas nada». Otro dicho favorito era «Hacen falta dos para bailar un tango», que era su manera de decirme que podía acabar una pelea negándose a discutir."

En las familias muy desestructuradas, los Nueve podrían haber sufrido traumas emocionales, físicos o sexuales en su infancia. Esos niños aprenden a protegerse de los sentimientos insoportables disociándose o cerrándose. Por una parte, es una especie de ventaja no tener conciencia de los recuerdos traumáticos ni de la ira, pero por otra la consecuencia es una reducción generalizada de su capacidad de contactar con la realidad con cierta profundidad o intensidad. Estas personas podrían dejarse llevar por fantasías y centrar la atención exclusivamente en lo que haya de positivo y apacible en su entorno, aunque después esto resulte haber sido sólo ilusión.
André es un prospero agente inmobiliario de una zona metropolitana importante; gran parte de su éxito procede de su naturalidad y modestia en el trato, rasgos comunes de los Nueve, aunque aprendidos a un elevado precio:

> "Durante gran parte de mi infancia mi madre estuvo muy deprimida. Yo sabía que cuanto menos problemas le diera, mejor estaría yo, de modo que intentaba adaptarme lo más posible. Me escapaba al jardín de mi abuela, donde me encantaba estar entre los árboles altos y su colección de animales."

LOS SUBTIPOS ALAS

EL NUEVE CON ALA OCHO: EL ARBITRO

Ejemplos
Ronald Reagan, Gerald Ford, Lady Bird Johnson, Kevin Costner, Sophia Loren, Walter Cronkite, Whoopi Goldberg, Janet Jackson, Ringo Starr, Ingrid Bergman.

Sano. Las personas de este subtipo combinan la resistencia y la fuerza con la capacidad de ser simpáticas y agradables. Son a la vez enérgicas y afables, capaces de relacionarse con la gente y de ocuparse de las cosas del mundo, de mediar entre personas y frenar los conflictos. De tamo en tanto suelen buscar proyectos nuevos para cambiar el ritmo y la rutina normales. También son prácticas y atienden sus necesidades inmediatas y las circunstancias físicas y económicas. Más sociables que las del otro subtipo, por lo general prefieren trabajar con otras personas. Son sobresalientes en las profesiones de asistencia y asesoría, suelen tener aptitudes para los negocios, sobre todo para las negociaciones y detección de recursos humanos.
Medio. A estas personas les gusta relacionarse y pasarlo bien, y les atrae más abandonarse a la sensualidad y a las rutinas agradables que obstaculizan su capacidad de centrar la atención en objetivos importantes. Podrían ser tozudas y defensivas, con la tendencia a mantenerse en sus trece y negarse a escuchar a nadie. Suelen tener mal genio, aunque es difícil prever qué las va a enfurecer; por lo general, es una amenaza a su bienestar personal o a su familia, al trabajo o a sus creencias. Pueden ser bruscas y explosivas, pero rápidamente vuelven a un estado de calma y placidez.

EL NUEVE CON ALA UNO: EL SOÑADOR

Ejemplos
Abraham Lincoln, Reina Isabel II, Carl Jung, George Lucas, Audrey Hepburn, Dame Margot Fonteyn, Rose Kennedy, Walt Disney, Garrison Keillor, Norman Rockwell.

Sano. Las personas de este subtipo son imaginativas y creativas; suelen ser capaces de sintetizar diferentes escuelas de pensamiento o puntos de vista en una visión de un mundo ideal. Son especialmente buenas para las formas de comunicación no verbales (arte, música instrumental, baile, deportes o trabajo con animales y la naturaleza) y prosperan en instituciones grandes. Normalmente son amigables y alentadoras, pero tienen un claro sentido de finalidad, sobre todo respecto a sus ideales. Suelen ser buenas terapeutas, asesoras o pastores religiosos, capaces de equilibrar la escucha sin juicios con el deseo de ayudar.
Medio. Estas personas desean orden externo para poner orden a su mundo interno. Tienden a quedar atrapadas en actividades y asuntos no esenciales. Son enérgicas pero de un modo indiferente, no comprometido, que obstaculiza su capacidad para perseverar en objetivos de largo alcance o para conseguir que se les unan otras personas. Son menos aventuradas y más reservadas que las personas del otro subtipo; expresan la rabia con comedimiento e indignación velada. También les interesa la respetabilidad y suelen sentirse moralmente superiores a diferentes clases, culturas y estilos de vida. En su estilo personal podría haber una vena puritana, remilgada, decorosa o perfeccionista.

LAS VARIANTES INSTINTIVAS

EL INSTINTO DE CONSERVACIÓN EN EL NUEVE

El buscador de bienestar. En la franja media, esta variante la forman los Nueve agradables, indolentes, que no le piden mucho a la vida. Prefieren los placeres sencillos fácilmente accesibles: comer en el restaurante de comida rápida más cercano, ver la reposición de una película favorita en la televisión, o «evadirse» en un sillón cómodo. Normalmente no son ambiciosos, aunque podrían tener mucho talento. Por lo general combaten la ansiedad manteniéndose ocupados en fruslerías y rutinas, y se entregan a trabajos pequeños para evitar ocuparse de proyectos más importantes. Poco a poco se van sintiendo más atraídos por pequeños premios para compensar la incapacidad de hacer realidad sus verdaderos deseos, pero siempre con una cierta ansiedad reprimida por no atender a sus verdaderas necesidades.
La inercia del tipo Nueve se manifiesta claramente en esta variante. La apatía y el descuido personal podrían impedir o dificultar la obtención de lo que desean o el cuidado de sí mismos. Recurren cada vez más a la comida y la bebida para acallar los sentimientos de ansiedad o rabia, y suelen tener mucho apetito y una tendencia a la adicción. No desean que los demás les estropeen su agradable estado de ánimo y suelen resistirse sencillamente no reaccionando o guardando un terco silencio.
En la franja insana, los Nueve autoconservadores caen en una profunda apatía respecto a su vida y se vuelven cansinos e ineficaces; se convierten en permanentes haraganes del sofá, se cierran a las emociones y estropean lentamente su salud, sus relaciones y sus posibilidades. Las adicciones son comunes.

EL INSTINTO SOCIAL EN EL NUEVE

Una familia feliz. En la franja media, los Nueve sociales son los más interesados en unir a las

personas y en hacer la paz. Les gusta relacionarse, participar en lo que sea que esté ocurriendo, pero también se resisten a que se espere demasiado de ellos; aun participando físicamente son capaces de mantenerse separados emocional y mentalmente. Por lo general tienen muchísima energía y les gusta mantenerse activos, pero dentro de estructuras definidas y conocidas. No les importa trabajar o ayudar a los demás, pero les gusta tener muy claro lo que se espera de ellos. Podrían ser sorprendentemente tradicionales y conformistas, en el sentido de que satisfacen las expectativas de su círculo social, pero también les angustia la idea de perder su identidad, de convertirse en un «clon» o en un apéndice de otra persona.
La inseguridad respecto a su valía más el deseo de agradar y encajar les hace difícil decir no; suelen acabar resistiéndose de todos modos, por lo general de forma pasiva-agresiva. Tratar de complacer a las diversas personas y grupos de su vida podría llevarlos a la dispersión y el desencanto, como los Siete de la franja media. Suelen tener problema para fijarse objetivos independientes y perseverar en sus intenciones.
En la franja insana, los Nueve sociales podrían resignarse y deprimirse por su falta de desarrollo. Por lo general encubren su necesidad y su inseguridad bajo una máscara de insipidez emocional: las manifestaciones de indignación podrían alejar a las personas, aumentando así su sensación de aislamiento social.

EL INSTINTO SEXUAL EN EL NUEVE

Fusión. En la franja media, los Nueve sexuales desean poseer las características enérgicas del otro, y con frecuencia se inclinan por personas agresivas; también ellos podrían exhibir rasgos agresivos. Tienden a ser más descarados que las otras dos variantes, y se enfurecen fácilmente si creen amenazada su relación con la otra persona. Buscan un compañerismo o una unión total, y hablan de «nuestra vida», no de «mi vida»; es como si desearan que la otra persona se fundiera con ellos. A menudo idealizan al otro, no desean ver sus defectos, pero también podrían volverse críticos y exigentes, sobre todo si tienen un ala Uno. Los elogios al otro son elogios a ellos; lo mismo vale para los insultos y las decepciones.
La otra persona se convierte en su centro de gravedad, en el eje de su identidad. En consecuencia, es posible que las personas de esta variante no desarrollen identidad ni independencia propias. Pueden ser muy románticos y parecerse a los Cuatro. En el cuadro también podrían entrar fantasías de rescate, el «complejo Cenicienta», ilusiones engañosas y la dependencia de los seres queridos.
En la franja insana, los Nueve sexuales se disocian y deprimen muchísimo, y parecen carecer de un núcleo propio. Incapaces de fundirse bien con el otro, se sienten perdidos. Las fantasías con el otro podrían mezclarse con fantasías de venganza y furia, pero estas últimas rara vez se expresan en la realidad. Estas personas acaban o bien con una relación de mucha dependencia o debatiéndose solas a la espera de una. También podría ocurrir que su yo se convierta en una función de relaciones pasadas («Meg y yo éramos la pareja más amante y unida. La extraño muchísimo desde que murió»).

LAS DIFICULTADES PARA CRECER DE LOS NUEVE

Los siguientes son problemas que la mayoría de las personas tipo Nueve experimentarán en algún momento de sus vidas. Observar estos comportamientos, «sorprendernos en el acto», y simplemente ver nuestras reacciones subyacentes habituales frente a lo que nos presenta la vida harán mucho para liberarnos de los aspectos negativos de nuestro tipo.

LA LLAMADA A DESPERTAR PARA EL TIPO NUEVE: SEGUIR LA CORRIENTE A LOS DEMÁS

«Es igual. No me importa.»

		Expresión clave	
SANO	Nivel 1	*Sereno, indómito*	Abandonan la creencia de que su participación en el mundo no tiene importancia o no es deseada; así pueden conectar en verdad consigo mismos y con los demás. Paradójicamente, también hacen realidad su deseo básico: tener estabilidad interior y paz mental. Gracias a su realización se tornan serenos, dinámicos, ecuánimes, presentes.
	Nivel 2	*Natural, apacible*	Centran la atención en el entorno o en las relaciones en su conjunto, deseosos de mantener una estabilidad armoniosa en su interior y en su entorno. Imagen propia: «Soy estable, acomodadizo y amable».
	Nivel 3	*Generoso, alentador*	Refuerzan su imagen creando paz y armonía en su mundo y manteniéndolas. Usan un método paciente y sensato para mediar en conflictos y tranquilizar a los demás. Suelen ser muy imaginativos, y estimulan a los demás con una visión sanadora y positiva de la vida.
MEDIO	Nivel 4	*Modesto, simpático*	Comienzan a creer que los conflictos de la vida alteran su paz mental, por lo cual evitan posibles conflictos estando de acuerdo con los demás. Consideran que no vale la pena discutir muchas cosas, pero también comienzan a decir sí a cosas que en realidad no desean hacer.
	Nivel 5	*Indiferente, Satisfecho de sí mismo*	Les preocupa que algún cambio en su mundo o cualquier sentimiento fuerte destruya su frágil paz mental, por lo cual organizan su vida de forma que las cosas no les afecten. Se dispersan en rutinas y hábitos agradables, se dedican a fruslerías y se desconectan de los problemas.
	Nivel 6	*Resignado, apaciguador*	Temen que les exijan reacciones o respuestas que podrían causarles ansiedad y destruir su paz interior, por lo cual restan importancia a los problemas o tratan de evitarlos. Viven la vida de forma estoica, aferrándose a ilusiones y reprimiendo la rabia.
INSANO	Nivel 7	*Reprimido, negligente*	Temen que la realidad los obligue a encarar sus problemas, y eso podría ser cierto. Podrían reaccionar defendiendo la ilusión de que todo está bien y resistiéndose tenazmente a roda sugerencia de que enfrenten sus problemas. Son depresivos, ineficientes y apáticos.
	Nivel 8	*Disociado, desorientado*	Es tal su desesperación por aferrarse a la poca paz interior que les queda que temen reconocer la realidad. Mediante la disociación y la negación se cierran 'a todo lo que pudiera afectarlos. Se ven desolados, aturdidos e impotentes, y es frecuente que sufran de amnesia,
	Nivel 9	*Descuidada, «desafiármelo»*	Se sienten incapaces de enfrentar la realidad. Se cierran en si mismos y se insensibilizan totalmente. Podrían intentar eliminar su percepción consciente para conservar la ilusión de paz fragmentándose en subpersonalidades.

A partir de los niveles medios, los Nueve sienten la tentación de ser excesivamente acomodaticios con los demás porque temen perder el contacto con ellos si dan pie a conflictos. Por ejemplo, si el marido le pregunta dónde le gustaría ir a cenar, la mujer Nueve podría contestar: «No tiene importancia, cariño; donde tú quieras me irá bien».

Dicho en palabras sencillas, los Nueve adquieren el hábito de decir sí a cosas que en realidad no desean hacer. Esa estrategia evitaría desacuerdos durante un tiempo, pero es casi inevitable que lleve a resentimientos por ambos lados. Además, el resentimiento del Nueve suele inducir comportamientos pasivo-agresivos: aceptar hacer algo y luego no hacerlo, lo cual, en definitiva, genera mayores conflictos y malos entendidos con los demás. Con esta actitud

acomodaticia también corren el riesgo de que abusen de ellos, puesto que están dispuestos a pagar un elevado precio por mantener la paz.
Hope, dotada terapeuta, reconoce esa actitud en ella:

> "He sido demasiado apaciguadora, dócil y poco franca. Recuerdo ocasiones en que tenía que actuar, ponerme firme, por mí o por otras personas, y no podía. Con frecuencia esto se debía a una combinación de miedo al conflicto, miedo a que empeorara la situación y deseo de que «todos se llevaran bien». Durante una buena parte de mi vida minimizaba mi capacidad, ya fuera en deportes o en mi profesión, con el fin de estar en segundo plano y no destacar. Lo importante era contribuir a que otros estuvieran en primer plano, no yo."

La transigencia y la humildad marcan el comienzo del «acto de desaparición» de los Nueve. En lugar de imponerse y correr el riesgo de indisponerse con alguien, comienzan a desaparecer en papeles convencionales y a esconderse detrás de perogrulladas y eslóganes; si la ansiedad y los conflictos aumentan, se hacen casi invisibles. Esto se debe a que intentan adaptarse a sus circunstancias, a «no ser problema», pero al hacerlo desaparecen.
Hope recuerda un momento decisivo en esto:

> "En mi primer año de escuela todavía manifestaba mi independencia y le dije a la maestra que no copiaría lo que ella escribía en la pizarra; se me acercó y me sacudió la barbilla con la mayor fuerza que pudo. Desde entonces nunca fui una alumna difícil, ni en la escuela ni en la iglesia. Me convertí en una «niña buena» y obediente."

DECIR «SÍ» CUANDO SE QUIERE DECIR «NO»

Recuerda ocasiones en que manifestaste acuerdo con los planes, preferencias o decisiones de otras personas y ocultaste los tuyos. ¿Cómo afectó eso a tu sentido de participación? ¿A tu conexión contigo mismo y con tu experiencia? ¿Te molestó tener que obedecer? ¿Cómo prescindiste de lo que tú querías? ¿Qué esperabas conseguir con eso?

EL PAPEL SOCIAL: NADIE ESPECIAL

Los Nueve de la franja media comienzan a crearse su papel social considerándose «nadie especial», la persona humilde que se contenta con estar en un segundo plano y no causar ninguna incomodidad a los demás («No me hagas ningún regalo de cumpleaños. Sé que me quieres»). Piensan que su presencia, sus opiniones y su participación no tienen ninguna importancia. Por limitador que pudiera parecer esto, a los Nueve les satisface esta autodefinición, pues les permite reducir al mínimo sus esperanzas y expectativas y evitar así sentirse frustrados, rechazados, enfadados o desilusionados.
Es algo difícil entender el papel social de los Nueve, aunque una vez que se ha experimentado es evidente. Su identidad es como un anillo con una piedra preciosa o como mínimo el cuadro: su atención está cu la piedra o en el cuadro, no cu sí mismos, y su identidad y su autoestima surgen de tener una relación (aunque sea imaginaria) con quienes consideran de más valor.
Identificarse como nadie especial también les ofrece un cierro camuflaje, la capacidad de disimularse en el fondo, donde no serán molestados. Este papel social también les da la esperanza de que si no cuidan de sí mismos los demás verán su humildad y correrán a su lado. También podrían creer que gracias a su humildad la vida no les presentará penas ni tragedias. Por desgracia, las cosas no siempre funcionan así, y al ponerse en el último lugar tienden a buscarse cierta cantidad de soledad y depresión. Las oportunidades pasan por su lado y los demás comienzan a no tomarlos en serio.
Philip es un distinguido catedrático de universidad cuya activa vida académica no delata sus

sentimientos interiores sobre sí mismo:

> "Siempre he tenido la sensación de que no soy importante. Siempre he supuesto que los demás cuentan más que yo, que deben considerarse primero, que sus necesidades son más importantes que las mías. Un buen ejemplo de esto es la forma como he reaccionado a mis problemas de salud. Digamos que si siento algún síntoma, normalmente lo soporto durante un buen tiempo. En cambio, cuando mis hijos eran pequeños, si alguno se sentía mal, de inmediato pedía hora y lo llevaba al médico."

Si no vigilan, el papel de nadie especial puede consumir mucha de su energía y reducir la poca confianza en su capacidad para ingeniárselas con la vida; se deprimen, se cansan fácilmente y necesitan cabezadas frecuentes y muchas horas de sueño. Les resulta cada vez más difícil tomar medidas positivas para sí mismos.

LO VALGO

Haz una lista de las cosas de tu vida que te entusiasman. No las taches ni corrijas. ¿Qué tipo de persona serías si pudieras? ¿Qué pasos puedes dar hoy para parecerte más a esa persona? ¿Esta semana? ¿Este año?

INDOLENCIA Y OLVIDO DE SÍ MISMO

> *Morir no es nada; lo terrible es no vivir.*
>
> VÍCTOR HUGO

La indolencia de los Nueve está relacionada con el deseo de no comprometerse en su interior con lo que hacen. No son necesariamente perezosos para hacer las cosas normales de cada día; por el contrario, podrían ser muy activos en su trabajo, llevando una empresa o la casa. Su indolencia es interior, es una pereza espiritual con la que pretenden evitar que la realidad los afecte en profundidad. No desean estar presentes en su vida de un modo activo, por propia iniciativa. La consecuencia es que incluso los Nueve de la franja media viven con el piloto automático, para que la vida les sea menos inmediata, menos amenazadora. Viven la vida a distancia, por así decirlo.

La indolencia es entonces una pereza para acordarse de sí mismos, para tener conciencia de sí mismos. No ponen energía en conectar consigo mismos, con los demás ni con el mundo. Identificarnos con nuestro cuerpo y sus instintos es percibir directamente nuestra mortalidad. Los Nueve se aterran a ciertos estados interiores agradables o se identifican con algo que los trasciende; en realidad, *dispersan su percepción* para que el impacto de la mortalidad no los afecte. Difuminan su visión del mundo y se sienten más seguros, pero a expensas de su vitalidad y su animación.

A pesar de que podrían ser buscadores espirituales, suelen tratar de obtener los beneficios emocionales y psíquicos del trabajo interior haciendo lo contrario a estar presentes. Se duermen, se insensibilizan a sus sentimientos y se desconectan de la realidad, esperando al mismo tiempo funcionar en ella sin esfuerzos. Lo irónico es que desean unión entre ellos y el mundo pero acaban logrando sólo una paz sucedánea, una paz falsa de aturdimiento y disociación, una tenue «serenidad» a la que todo perturba; como cualquier proyecto del ego, está condenada al fracaso.

DESCONEXIÓN DE SI MISMOS E IMPASIBILIDAD

Por paradójico que parezca, los Nueve crean y mantienen su sentido de identidad evitando tomar demasiada conciencia de sí mismos como personas individuales. Todos los demás tipos

hacen algo para crear y mantener su sentido de identidad; por ejemplo, los Cuatro hablan constantemente de sus sentimientos y de sus estados interiores, y los Ocho se hacen valer de diversos modos. Los Nueve, en cambio, crean su identidad evitando percibirse a sí mismos directamente; centran la atención en *su relación con los demás.* Es como si fueran la habitación donde los demás se reúnen, o la página del álbum de fotografías donde se colocan las fotos de los demás. Su sentido de identidad es, por lo tanto, una «capacidad negativa», una capacidad para contener al otro, no a sí mismos.

Esto permite a los Nueve sanos ser de enorme ayuda y apoyo para otras personas. Pero el error fundamental que cometen es creer que para estar conectados con otros deben estar desconectados de sí mismos. Esto también les causa problemas, porque mantener esa capacidad negativa deben resistirse cada ve'/ más a cualquier cosa que perturbe su sensación de armonía y conexión. Su sentido de sí mismos depende de dejar fuera muchas impresiones. Deben resistirse en particular a cualquier cosa que los haga conscientes de su ira, su sufrimiento, su frustración, de cualquier sentimiento negativo.

Puede que exteriormente hagan muchas cosas, pero gran parte de su actividad tiene un matiz de ajetreo. Trabajan y se ocupan de diversas cosas, pero no enfrentan los problemas más importantes. En ese estado, no comprenden por qué las personas se sienten frustradas con ellos; si no molestan a nadie, ¿por qué se molestan con ellos? Lo que no ven es lo frustrante que resulta su falta de reacciones. Tampoco ven que están sentando las bases para una profecía que lleva en sí su cumplimiento: la indiferencia de los Nueve de la franja media a insanos producirá al final justamente lo que más temen, la pérdida y separación de los demás.

Es importante que comprendan que *insensibilizarse no es relajarse.* De hecho, la impasibilidad depende de mantener la tensión física. Cuando estamos relajados somos conscientes de nuestra respiración, de nuestras sensaciones corporales y de nuestro entorno. La verdadera paz se caracteriza por la animación y la energía, y no es la insípida indiferencia que vemos aquí.

André continúa:

> "En mi peor aspecto me siento aturdido; en realidad, no es depresión sino sólo aturdimiento. Tengo la sensación de que las cosas más pequeñas requieren un esfuerzo enorme. Puedo estar muchísimo rato simplemente mirando por la ventana, pensando, o echado frente al televisor. El tiempo se detiene; es como si me convirtiera en un zombi. Sigo funcionando, en el sentido de que voy al trabajo y parezco amistoso, pero por dentro me siento totalmente cerrado. Es una especie de desesperanza de encontrar una dirección en la vida."

IRSE

Siempre que adviertas que te «has ido» y llevas un tiempo inconsciente de ti mismo, trata de recordar las circunstancias que precedieron a esa desconexión. ¿Qué había de amenazador en la escena para que desearas retirarte? Cuando tomes conciencia de lo que descubras, aprovecha esa información a modo de sistema de alarma, que te servirá para evitar cerrarte en el futuro.

ENTRADA EN EL REFUGIO INTERIOR

«No permito que las cosas me lleguen.»

Aunque parezca lo contrario, en realidad los Nueve son los más retraídos de todos los tipos, pero dado que su retiro no es físico no es tan evidente como en otros tipos. Los Nueve continúan participando, pero retiran su atención del compromiso activo con el mundo. Desean crear y mantener un refugio interior, un lugar secreto en su mente en el que nadie puede entrometerse («Aquí estoy seguro y nadie me da órdenes»).

Se retiran a ese refugio interior en momentos de ansiedad o dolor o incluso cuando sólo hay una amenaza de conflicto. Llenan ese refugio interior de recuerdos idealizados y fantasías; allí no está permitida la entrada a personas reales ni al mundo real con sus problemas reales; ese es el lugar donde pueden ir para estar libres de las exigencias de los demás. En el lado positivo, eso les permite conservar la tranquilidad durante una crisis, pero también causa problemas de relación y de falta de desarrollo personal.

En los niveles superiores, esto podría manifestarse en forma de una reserva de tranquilidad interior, como cuenta André:

> "La mayor parte del tiempo me siento tranquilo y en calma, es una sensación de seguridad y control. Eso me gusta de ser Nueve. Por ejemplo, no hace mucho, durante un terremoto, mi casa crujía como si se estuviera cayendo a pedazos, pero yo no estaba especialmente asustado. Había personas de Nueva York alojadas en casa, y las oía chillar en la sala de estar, pero tenía la impresión de que estaba observando el terremoto desde otro plano. La verdad es que lo encontré bastante interesante. No tenía ningún sentido alterarme; no podía controlar lo que hacía el terremoto, así pues, ¿para qué angustiarme?"

Cuanto más habitan en su refugio interior, más se absorben en nebulosas ensoñaciones. La indiferencia ante lo que ocurre alrededor les da la ilusión de paz y armonía, pero la distracción va en aumento y eso sólo frustra a los demás y los hace a ellos menos productivos y capaces. Cuando caen en este trance, aun cuando tengan sentimientos por sus seres queridos o incluso por desconocidos o animales que sufren, sus sentimientos no conectan con actos significativos. Cada vez más, sus relaciones ocurren principalmente en su imaginación.

EXPLORACIÓN DEL REFUGIO INTERIOR

Tu refugio interior es un lugar tranquilo, apacible y seguro, pero es elevado el precio que pagas por vivir allí, como tal vez comienzas a comprender. ¿Logras identificar los momentos que pasas en tu refugio interior? ¿Cuáles son los elementos o cualidades de tu refugio que lo hacen seguro? ¿Cuáles son sus elementos no realistas? Define mejor en tu mente lo mucho que ganarías si pudieras participar más en el mundo real en lugar de retirarte a tu refugio interior.

IDEALIZACIÓN DEL OTRO EN LAS RELACIONES

Los Nueve idealizan a los demás y viven mediante un puñado de identificaciones primarias, por lo general con familiares y amigos íntimos. Uno de ellos lo explica así: «No necesito estar en contacto constante con alguien mientras sepa que está allí». Cuando esto continúa, comienzan a relacionarse con la idea de la persona en lugar de con lo que esa persona es realmente. Por ejemplo, un Nueve podría idealizar a su familia, pero si uno de sus hijos tiene problemas con drogas o sufre alguna crisis grave, le costará mucho enfrentar esa realidad.

La idealización les permite centrarse en otra persona y no en sí mismos. También les permite tener una reacción emocional positiva hacia los demás, con lo que satisfacen el mensaje del ego: «Vales o estás bien mientras los que te rodean valgan o estén bien». Estos Nueve idealizadores suelen sentirse atraídos por personas más fuertes y agresivas, y esperan que ellos pongan el «jugo» en la relación; sus amigos más enérgicos y dinámicos les dan la vitalidad que ellos tienden a reprimir en sí mismos. Con frecuencia este intercambio tácito funciona relativamente bien ya que por lo general las personas de voluntad más fuerte buscan a alguien que les siga la corriente en sus planes y aventuras. Idealizar a los demás también les mantiene, e incluso aumenta, indirectamente, su autoestima: tener algún tipo de relación con una persona destacada aumenta su sensación de valía personal.

Pero en este arreglo hay tres peligros importantes. El primero, las personas más seguras, independientes y agresivas podrían aprovecharse de ellos;
segundo, las personas más independientes y desenvueltas suelen perder el interés en los Nueve más sumisos y menos osados. Por último, y más importante aún, mientras intenten llenarse fundiéndose con la vitalidad de otra persona, es improbable que hagan el trabajo necesario para recuperar su vitalidad.

DESCUBRIR TUS FUERZAS OCULTAS

Siempre que idealices a alguien en una relación, observa en cuáles de sus cualidades tiendes a centrar la atención. ¿Son esas las cualidades que crees que te faltan? Recuerda que en tu naturaleza esencial ya tienes esas cualidades y que, desde ese punto de vista, la otra persona simplemente actúa de recordatorio de lo que tienes bloqueado. Tus idealizaciones pueden, por lo tanto, servirte de guía para tu trabajo interior de descubrir y recuperar más de tus cualidades positivas.

VIVIR SIGUIENDO FÓRMULAS O UNA «FILOSOFÍA DE LA VIDA»

«Algún día llegarán las vacas gordas.»

Los Nueve de la franja media se apoyan cada vez más en una «filosofía de la vida» que consiste en una mezcla de aforismos caseros, sentido común, textos sagrados y proverbios, así como de dichos populares y citas de todo tipo. Estas fórmulas les ofrecen un modo de tratar con las personas y enfrentar situaciones que podrían ser dolorosas o problemáticas. Tienen respuestas hechas para los problemas de la vida, pero aunque esas respuestas tuvieran valor para ciertas circunstancias, tienden a ser simplistas y no dan cabida a matices ni a casos individuales. El problema es que ellos emplean esas filosofías herméticas para protegerse en lugar de servirse de ellas para avanzar hacia verdades más profundas o verdadera comprensión. Además, muchas de las filosofías ofrecen solaz («Soy un ser Divino», «Todos somos Uno», «Todo es amor»). Sin exigir ningún esfuerzo, estas ideas pueden convertirse en pretextos para ser más indiferentes y pasivos.
Los Nueve menos sanos podrían usar la espiritualidad para defender todo tipo de fatalismos, aceptando situaciones negativas e incluso perjudiciales como si no se pudiera hacer nada al respecto («Es la voluntad de Dios»). También, a modo de defensa, rechazan sus intuiciones, sus juicios de sentido común, sus percepciones sensoriales, e incluso su experiencia personal y profesional para aferrarse a lo que desean que sea cierto. Es como si pudieran hacer caso omiso de las alarmas interiores sin ninguna consecuencia para sí mismos ni para los demás. Se resignan prematuramente y tratan de convencerse y convencer a los demás de que no hay que preocuparse ni alterarse por nada. Después de todo, los ángeles se ocuparán de todo.

FILOSOFÍAS HERMÉTICAS

Siempre que te «sorprendas en el acto» de pensar o decir algún aforismo o proverbio, observa dos cosas. La primera, qué sentimiento desagradable o negativo quieres contrarrestar con ese dicho; trata de pasar la atención a tu cuerpo para darte cuenta de las sensaciones que estás sintiendo. Segunda, comienza un ejercicio en el que veas que ese proverbio no es cierto, que tal vez es exactamente lo contrario de lo que te conviene en ese momento. Tal vez la verdad está en alguna parte del medio.

TOZUDEZ Y RESISTENCIA INTERIOR

«Después me ocuparé de eso.»

Los Nueve saben que han de dedicar atención y energía en su desarrollo personal, en la

solución de problemas o en sus relaciones con los demás, pero sienten una indecisión indefinible, como si tuvieran que hacer un enorme esfuerzo para participar más plenamente en sus vidas; todo les parece demasiado problema. La mayoría hemos tenido la experiencia de estar disfrutando de un agradable sueño por la mañana y tener que interrumpirlo y levantarnos para enfrentar algún trabajo difícil en el día que tenemos por delante; muchas veces tenemos la tentación de pulsar el botón para apagar el despertador y disfrutar así de algunos minutos más de ensoñación agradable; incluso podríamos pulsar el botón varias veces, y llegar tarde. Los Nueve de la franja media tienen un mecanismo similar en la psique que hace que retrasen el despertar.

Cuanto más se los insta a despertar y a reaccionar, más se refugian en sí mismos. Desean «quitarse de encima» a la gente, de modo que apaciguan a los demás, en busca de paz a cualquier precio.

André habla sobre la inutilidad de defenderse de las exigencias de su madre:

> “Al parecer, lo único que daba alguna satisfacción a mi madre era decorar la casa. Al ser una Cuatro, trabajaba muchísimo para hacer más distintiva nuestra casa normal de barrio suburbano. Cuando llegó el momento de decorar mi habitación, quitó todos mis pósters de las paredes y las empapeló con un horrible papel de diversos tonos pastel. Me sentí anulado. Lo detesté, pero sabía que ella no lo cambiaría, así que sencillamente no me alteré. Era desperdiciar energía incluso ponerme a discutir con ella sobre el asunto.”

Aunque tienden a ser acomodaticios, tienen un núcleo interior de testarudez y resistencia, el deseo de que no los afecte nadie ni nada que constituyan una amenaza para su paz. Los demás podrían considerarlos pasivos, aunque en su interior albergan enorme fuerza y determinación, al servicio de evitar perturbaciones. Bajo la superficie tranquila, son muros de ladrillo; no cambian de opinión más allá de cierto punto.

Mientras muchos Nueve no quieren dejarse influir ni cambiar por los demás, los menos sanos tampoco quieren dejarse afectar por sus propias reacciones ante los acontecimientos; consideran una amenaza cualquier cosa que los altere. Entre estas cosas no sólo están las emociones negativas sino, irónicamente, también las positivas; piensan que entusiasmarse demasiado por algo puede ser tan amenazador para su estabilidad emocional como un verdadero desastre.

Curiosamente, por muy desagradables que sean sus circunstancias, los Nueve menos sanos se resisten a aceptar ayuda para superarlas. Su paciencia se ha convertido en implacable resistencia: la vida es para soportarla, no para vivirla, y ciertamente no para disfrutarla. Los placeres que se permiten les sirven para distraerse de su creciente insensibilización interior. Pero comer tentempiés mientras miran reposiciones en televisión, pasar el rato con amigos o vivir indirectamente a través de otros no les compensa del todo el pesar de comprender que sus vidas están estancadas.

DEJAR DE POSTERGAR LA VIDA

Con tu diario de trabajo interior, dedica unos momentos a explorar las muchas y diferentes formas en que dejas para después estar más presente en tu vida. ¿Dónde y cómo pulsas el botón del despertador para seguir durmiendo? ¿Hay determinadas condiciones que activan ese comportamiento? ¿En casa? ¿Con ciertas personas o circunstancias? ¿Qué condiciones necesitas para despertar?

RABIA Y FURIA REPRIMIDAS

«Cuanto más lo repitas, menos lo voy a hacer.»

Los Nueve de la franja media inferior dan la impresión de que no tienen ni una pizca de agresividad (ni combatividad) en sus cuerpos. Pero bajo esa apariencia externa de satisfacción y neutralidad suele haber mucha rabia y mucho resentimiento ocultos que no desean ver ni mucho menos enfrentar.

La rabia es una reacción instintiva, y si no se la procesa se transforma en furia. Si la furia queda reprimida, también quedan reprimidos muchos otros potentes sentimientos y capacidades humanos, incluso la capacidad de sentir amor. Los Nueve de la franja media temen que si dejan aflorar la furia perderán las dos cosas más importantes de su vida: su paz mental y su conexión con otras personas. En realidad, lo que ocurre es lo contrario. Una vez que comprenden esto, la furia reprimida podría servirles justamente como el combustible que necesitan para salir de su inercia interior.

Los Nueve se sienten enfadados (furiosos, negativos) por muchos motivos, no todos evidentes. Subconscientemente los irrita sentirse sin libertad para llevar una vida propia. Están tan ocupados acomodándose a los demás y manteniendo relaciones armoniosas que acumulan una buena cantidad de resentimiento. También les da rabia que los demás los molesten continuamente, que insistan en que deben moverse y actuar cuando lo que desean es que los dejen en paz, o que les recuerden problemas y dificultades cuando lo que quieren es no pensar en ellos. Por último, les irrita que otros hayan abusado o se hayan aprovechado de ellos de alguna manera y que se sientan impotentes para hacer algo al respecto.

Los Nueve menos sanos tienden a convertirse en «felpudos» y a aguantar pasivamente lo que los demás les arrojen. Los Nueve de la franja media se paralizan siempre que necesitan sus reacciones instintivas autoprotectoras; se sienten incapaces de defenderse, de hacerse valer o de tomar medidas oportunas en defensa de sus intereses. El sentimiento de impotencia es una de las causas más potentes de esa furia reprimida.

Solemos considerar negativa la rabia; pero su lado positivo menos entendido es su capacidad de eliminar los bloqueos que nos tienen cautivos en viejos hábitos. La rabia tiene un lado saludable que podríamos llamar *rabia sagrada,* la capacidad de adoptar una actitud firme, de fijar límites y de defendernos. Gran parte del trabajo de recuperación de estas personas entraña conectar con la cantidad de energía reprimida y permitirse sentir su rabia.

INTEGRAR LA RABIA

Necesitas practicar sentirte bien aunque sientas rabia, debes considerarla una fuerza que tienes derecho a experimentar y ejercitar. Desde un punto de vista espiritual, la rabia nos da la capacidad para decir no, para protegernos de algo que no queremos en nuestra vida. Te será, por lo tanto, útil comenzar a darte permiso para decir no a las cosas que no deseas. Si a causa de eso te sientes culpable o atemorizado, simplemente observa esas reacciones y conserva la calma y la serenidad. Preocúpate, sin embargo, de aprender a decir no en situaciones legítimas: pero si pecas, peca por el lado del exceso de noes, por lo menos durante un tiempo, hasta que adquieras más práctica.

REACCIÓN AL ESTRÉS: EL NUEVE VA AL SEIS

Como hemos visto, los Nueve intentan controlar el estrés quitando importancia a sus deseos y preferencias y retirándose a su refugio interior. Cuando estas estrategias de apaño son insuficientes para contener sus ansiedades, pasan al Seis, recurriendo a ideas o relaciones que creen que les darán más seguridad y estabilidad.

Cuando las preocupaciones y angustias salen a la superficie, se concentran intensamente en trabajos y proyectos; es como si después de desatender las cosas durante un tiempo, de pronto se animaran y trataran de resolverlas todas a la vez en una fase de actividad dinámica y frenética. Al mismo tiempo suelen ser muy reactivos a las exigencias de los demás,

volviéndose más pasivo-agresivos y defensivos. Se desmoronan sus «filosofías de la vida» positivas dejando al descubierto las dudas y el pesimismo de los que se defendían. También, al igual que los Seis, los Nueve estresados podrían sacar a la luz viejas quejas de los demás y de su suerte en la vida. Aunque deshogarse disminuye temporalmente el estrés, los beneficios duran poco porque continúan renuentes a hacer las paces con las causas de su infelicidad. Cuando el estrés es extremo, podrían desarrollar una mentalidad de asedio; las sospechas paranoides podrían aumentar de magnitud hasta inducirlos a acusar a los demás de sus problemas y a reaccionar con desafíos. Los estallidos de ira y de mal humor pueden sorprenderlos tanto a ellos como a las personas que los presencian.

LA BANDERA ROJA: EL NUEVE EN DIFICULTADES

Si la persona tipo Nueve ha sufrido una crisis grave sin contar con un buen apoyo o recursos de compensación, o si en su infancia sufrió malos tratos constantes, podría atravesar el punto de choque y entrar en los aspectos insanos de su tipo. Es posible que esto la conduzca al horrible reconocimiento de que los problemas y conflictos no desaparecerán y que incluso podrían empeorar, sobre todo a causa de su inacción. También podría verse obligada por la realidad a hacer frente a sus problemas (aunque lo nieguen, la policía lleva su hijo a casa; a su cónyuge, que tiene un «leve problema con el alcohol», lo despiden del trabajo por ebriedad, o el bulto en el pecho no desaparece como esperaba).
La comprensión de esas cosas, aunque aterradora, sería un punto decisivo en su vida; la persona podría comenzar a cambiar y a avanzar hacia la salud y la liberación. Pero también volverse aún más testaruda y decidida a mantener la consoladora ilusión de que todo va bien («¿Por qué todos quieren preocuparme?», «Cuanto más lo repites, menos inclinado me siento a hacer algo al respecto»). Si persiste en esta actitud, podría pasar a los niveles insanos. Si en ti o en alguna persona conocida observas las señales de alarma del cuadro durante un periodo de tiempo prolongado (más de unas cuantas semanas), es muy aconsejable buscar orientación, terapia u otro tipo de ayuda y apoyo.

SEÑALES DE ALARMA PATOLOGÍAS POSIBLES: Trastorno de disociación; trastornos de dependencia y esquizoide; depresión anhedónica, negación extrema, despersonalización grave prolongada.	► Negación de problemas graves de salud, económicos o personales. ► Obstinación y resistencia prolongada a aceptar ayuda. ► Bloqueo y represión generalizada de la percepción y la vitalidad. ► Sensación de incapacidad y negligencia general. ► Dependencia de otros; se dejan explotar. ► Depresión crónica e insensibilidad emocional (anhedonismo). ► Disociación extrema (sensación de extravío, confusión, desconexión profunda).

PRACTICAS QUE CONTRIBUYEN AL DESARROLLO DEL NUEVE

► Si bien la verdadera humildad es un rasgo admirable, no es necesario que trabajes ese aspecto en ti. Aprende a discernir entre la humildad verdadera y la tendencia a subvalorarte tú y tus capacidades. Es decir, ten presente el papel social del Nueve, el «nadie especial», y observa cuándo caes en él. Tal vez te sientas abrumado por los problemas de la vida y pienses que tienes poco que ofrecer, pero una rápida mirada a las discordias, a la violencia y el sufrimiento que hay en el mundo podría guiarte hacia una sabiduría serena sobre lo que eres capaz de hacer. Si hay una energía que necesita recobrar el equilibrio en este mundo en dificultades,

ciertamente es la energía tranquila, sanadora, reconciliadora de los Nueve sanos. Piensa que cuando estás verdaderamente conectado contigo mismo tienes todo el poder y la capacidad que necesitas para cualquier situación que se te presente.
► Aprende el valor de la palabra *no.* Es muy natural que no desees desilusionar a los demás, pero cuando te propongan algo que te desagrada, es mejor exponer las dudas de inmediato en lugar de aceptar en silencio y lamentarlo después. Además, es mucho más probable que los demás se molesten contigo si después de haber estado de acuerdo te resistes a sus planes de modo pasivo-agresivo. La mayoría de las personas desean saber cuáles son tus verdaderas opiniones o preferencias, aunque en el momento a ti te parezca que no tienen importancia.
► Aprende a reconocer lo que deseas de una situación. Con frecuencia estás tan ocupado tomando en consideración las posiciones y puntos de vista de los demás que tiendes a desatender los tuyos. Debido a ese hábito mental tal vez no sabes qué deseas en el momento. Si es necesario, no tengas miedo de pedir que te den tiempo para considerar las opciones. Y no tengas miedo de elegir la opción que prefieres cuando se presenta. No olvides que tienes permiso para tener deseos.
► Acepta un consejo de los Tres sanos e invierte tiempo y energía en desarrollarte tú y desarrollar tus talentos. Hay muchas formas agradables y válidas de pasar tu tiempo, divertirte o estar con amigos y seres queridos, pero no te defraudes a ti mismo descuidando tu desarrollo. Los esfuerzos iniciales podrían hacer que afloraran muchas de tus ansiedades, pero las recompensas de perseverar serán mucho mayores y satisfactorias. Además, invertir en ti no te apartará de tu conexión con los demás: todos se beneficiarán de ti si eres más fuerte, si estás más plenamente realizado.
► Observa si te estás imaginando una relación con alguien en lugar de relacionarte verdaderamente con esa persona. Para la mayoría no es muy satisfactorio estar sentado contigo en un sofá mientras tú sueñas despierto sobre una acampada o en un episodio de tu serie televisiva favorita. Si notas que «te vas» cuando estás con una persona, bien podrías preguntarte si estás molesto o enfadado con ella a causa de algo. En todo caso, hablar de eso podría servirte para conectar de nuevo contigo mismo y con esa persona.
► Aprende a reconocer y a procesar tu rabia. Para la mayoría de los Nueve, la rabia es muy amenazadora; piensan que, de todas las emociones, esta es la que más les destruye la paz interior. Sin embargo, solamente mediante la rabia conectarás con tu poder interior, pues es el combustible que quemará tu inercia. Claro que esto no quiere decir que tengas que ir por ahí gritando a la gente ni siendo agresivo con desconocidos. Pero sí significa que si sientes rabia, está bien decir a las otras personas que estás dolido con ellas. Aprende a *sentir* la rabia en tu cuerpo. ¿Cómo la sientes? ¿En qué parte del cuerpo se registra con más fuerza? Conocerla como una sensación puede servirte para tenerle menos miedo.

APROVECHAMIENTO Y DESARROLLO DE LAS FUERZAS DEL NUEVE

« *Todos podemos llevarnos bien.»*

Una de las grandes fuentes de fuerza de los Nueve es su inmensa paciencia, un profundo «dejar ser» a los demás que les permite desarrollarse a su manera. Esta es la cualidad que muestra un buen progenitor que enseña pacientemente nuevas habilidades a sus hijos manteniéndose a una distancia respetuosa pero vigilante.
La paciencia de los Nueve está respaldada por una fuerza callada y una enorme resistencia. Son capaces de resistir firmes en infortunios y experiencias difíciles; muchos dicen haber ganado gracias a su perseverancia a rivales más destacados en ambientes de trabajo y en relaciones, más o menos como la parábola de la tortuga y la liebre. Cuando están sanos, son capaces de trabajar con diligencia y constancia en sus objetivos, y suelen conseguirlos. Su fuerza de voluntad está liberada, y descubren que poseen un aguante y una vitalidad

increíbles, como corresponde al tipo que está en el centro de la tríada del instinto.
Los Nueve sanos también son muy eficientes para desenvolverse en situaciones de crisis, porque poseen una extraordinaria estabilidad interior. Los pequeños altibajos de la vida no los desequilibran, como tampoco los problemas, los contratiempos ni los desastres. Cuando todos los demás reaccionan con un exceso de angustia, el Nueve se convierte en el centro tranquilo que continúa hacia delante y hace las cosas.
André sabe lo sencillo y difícil, que puede ser esto:

> "Salir de un periodo de malestar y aturdimiento es sencillo: se trata de reconocer que algo va mal y luego decirle a alguien de confianza cómo me siento. Es doloroso conectar con las emociones «alborotadas», pero parece que hacerlo las disuelve. Otra estrategia que me va bien es conectar con mi cuerpo yendo al gimnasio, a una sesión de masaje, etcétera. Tener un perro ha sido también fabuloso para mí: está tan «en el momento», exigiendo toda mi atención, que me resulta difícil entrar en la modalidad zombi."

Los Nueve sanos son también extraordinariamente acogedores, aceptan a los demás, don especialmente importante en la diversidad de la sociedad actual (esto indica por qué los Seis que tienden a ser excluyentes y a dividir a la gente en grupos «aceptables» y «no aceptables» necesitan integrarse en el Nueve). Si bien todos los Nueve ven lo bueno en los demás (y desean fusionarse con ellos), los Nueve sanos ven también lo bueno en sí mismos (y desean ser más independientes y comprometerse personalmente con su mundo).
Aunque ciertamente les interesa apoyar a otros, no se identifican con los papeles de salvador o ayudador. Son valorados porque escuchan sin hacer juicios, ofrecen al otro la libertad y la dignidad de la filosofía vive y deja vivir. Son tolerantes y dan al otro el beneficio de la duda, buscando siempre la interpretación positiva de una situación. Los demás acuden a ellos debido a su ecuanimidad para acogerlos y darles la posibilidad de explicarse. Son capaces de tomar en consideración diferentes puntos de vista, pero también de ponerse firmes cuando es necesario. Por su simplicidad, su inocencia, su franqueza y su candor inspiran confianza en los demás y hacen que se sientan cómodos.
Los Nueve sanos permiten e incluso valoran las diferencias de opinión, conflictos y tensiones. Suelen tener la capacidad de llegar a una nueva síntesis que resuelve la contradicción o conflicto en otro plano. Así pues, son capaces de ser muy creativos, aunque tienden a ser modestos respecto a sus dotes. Además, por lo general les gusta expresarse de modos no verbales, a través de la música, el arte, la pintura o el baile. Suelen ser extraordinariamente imaginativos, y disfrutan explorando el mundo de los sueños y los símbolos. Su forma de pensar es global y desean sentirse uno con el universo. Los mitos son una forma de hablar de los temas trascendentes de la naturaleza humana y sobre el orden moral de la existencia: al final, todo es bueno y funciona como es debido.

EL CAMINO DE LA INTEGRACIÓN: EL NUEVE VA AL TRES

Los Nueve se realizan y se conservan sanos aprendiendo a reconocer su valía esencial, como los Tres sanos. En efecto, abandonan el papel social del «nadie especial» y reconocen que su tiempo y su energía son valiosos. Trabajan en desarrollarse y desarrollar sus capacidades, salen al mundo y hacen saber a los demás lo que tienen para ofrecer.
El mayor obstáculo para su realización personal es su tendencia a la inercia. Los Nueve en proceso de integración suelen experimentar sensaciones de pesadez o somnolencia siempre que intentan hacer algo en bien de sí mismos. Pero a medida que se integran van descubriendo que ganan energía y, con ella, carisma. Después de haberse pasado la mayor parte de su vida creyéndose invisibles, les sorprende que los demás no sólo los escuchen, sino que además los

busquen. Cuando reconocen su valía los demás los valoran más también. Cuando recuperan la vitalidad de su naturaleza instintiva, dan energía a los demás. Así, a medida que se integran se ven reflejados por otras personas, y eso los sorprende y les encanta.
También conectan con su corazón, la sede de su identidad, y se expresan con una sencillez auténtica que puede ser muy conmovedora. También son capaces de hacerse valer cuando es necesario, comprendiendo que esto no equivale a agresividad. Desaparece su resistencia a la realidad, y esto los hace más flexibles y adaptables a las circunstancias.
Claro que para los Nueve, integrarse no significa imitar las cualidades del tipo Tres de la franja media; volverse ambiciosos, competitivos o preocupados por su imagen hará muy poco en favor de su verdadera autoestima;
por el contrario, esto perpetuaría sus ansiedades respecto a su valía y los mantendría disociados de su verdadera identidad. Pero cuando encuentran la energía para su desarrollo personal, el amor y la fuerza de su corazón se convierten en un indómito poder sanador de su mundo.

TRANSFORMACIÓN DE LA PERSONALIDAD EN ESENCIA

> *La unidad no es algo que estemos llamados a crear; es algo que estamos llamados a reconocer.*
>
> WLLLIAM SLOAN COFFIN

En definitiva, los Nueve recuperan su naturaleza esencial enfrentando su miedo básico de perder la conexión y abandonando la creencia de que su participación en el mundo no es importante, que no tienen para qué «estar presentes». Comprenden que la única manera de lograr realmente la unidad y compleción que buscan no es «huir» a los dominios de la imaginación, sino participando plenamente en el momento presente. Eso exige que vuelvan a conectar con su naturaleza esencial y con su ser físico de un modo inmediato. Muchas veces esto significa que deben enfrentarse a los sentimientos de rabia e ira reprimidos que resultan tan amenazadores para su identidad ordinaria. Pero cuando permanecen con ellos mismos y logran integrar su rabia, comienzan a experimentar la estabilidad y la firmeza que han estado buscando. Desde esa plataforma de fuerza interior, los Nueve en proceso de realización se transforman en fuerzas indómitas, gráciles y potentes, y alineadas con la voluntad divina. Esas cualidades las vemos en personas Nueve extraordinarias como Abraham Lincoln o su santidad el Dalai Lama.
Para lograr la verdadera conexión y compleción, deben aprender a aceptar y abrazar este dominio de la experiencia mortal. Si bien es cierto que hay muchos aspectos de la realidad que trascienden el mundo manifiesto, no nos realizamos *negando* ese mundo. Es decir, no podemos trascender realmente la condición humana: sólo adhiriéndonos a ella totalmente llegamos a la plenitud y la totalidad de nuestra verdadera naturaleza.
Cuando los Nueve comprenden y aceptan esta verdad, se vuelven extraordinariamente dueños de sí mismos e independientes. Aprenden a hacerse valer con más libertad y a experimentar más paz, ecuanimidad y satisfacción. Su serenidad les permite crear relaciones muy gratificantes con los demás, porque están verdaderamente presentes en sí mismos: vivos, despiertos, exuberantes y alertas; son personas dinámicas, alegres, que trabajan por la paz y curación de su mundo.
Lejos de ser indiferentes o reprimidos, advierten que disfrutan de participar en la vida, y hacen sorprendentes descubrimientos, como comenta Red:

> “Sé exactamente lo que necesito decir y hacer, y tengo la fuerza y la convicción para hacerlo. Dejo de intentar agradar a otros y centro la atención en agradarme a mí mismo. Lo curioso es que el esfuerzo por satisfacer mis necesidades muchas veces

> satisface las necesidades del grupo, como si al concentrarme en mis necesidades previera intuitivamente las necesidades del grupo.”

EL SURGIR DE LA ESENCIA

Felicidad: disolverse en algo completo y magnífico.

WILLA CATHER

Los Nueve recuerdan la cualidad esencial de compleción y totalidad. Recuerdan la interrelación de todas las cosas, que en el universo no existe nada separado de nada. Este conocimiento produce una inmensa paz interior y, desde un punto de vista esencial, su finalidad en la vida es ser recordatorios vivos de la naturaleza espiritual de la realidad y, en consecuencia, de la unidad subyacente a nuestra verdadera naturaleza.

Los Nueve liberados están totalmente presentes y conscientes de la totalidad y unidad de la existencia, al mismo tiempo que conservan su sentido de identidad. Los Nueve menos sanos tienen la capacidad de percibir algunas de las cualidades ilimitadas de la realidad, pero tienden a extraviarse en o a fusionarse con su entorno. Los Nueve liberados no se olvidan de sí mismos en estos estados ni se refugian en fantasías idealistas. Ven cómo están mezclados lo bueno y lo malo («Dios hace llover sobre justos y pecadores»). Aceptan la paradójica unión de los opuestos; aceptan que el placer y el dolor, la alegría y la tristeza, la unión y la pérdida, el bien y el mal, la vida y la muerte, la claridad y el misterio, la salud y la enfermedad, la virtud y la debilidad, la sabiduría y la estupidez, la paz y la ansiedad, están ligados inextricablemente.

Este es un conocimiento al que Martín, consultor empresarial, ha llegado por sí mismo:

> “Cuando murió mi mujer el año pasado me sentí aniquilado, hasta que comprendí que su vida y su muerte formaban parte de un acontecimiento mayor; tal vez de uno que superaba mi capacidad de entendimiento, pero que sí parecía tener sentido. Una vez que acepté la totalidad de su vida, comprendí que su muerte formaba parte de ese todo más grande y fui capaz de aceptarla.”

Otra cualidad esencial del Nueve es lo que Óscar Ichazo llamó «amor sagrado», aunque esto hay que entenderlo bien. El amor esencial al que nos referimos es una cualidad dinámica del ser que fluye, transforma y derriba todas las barreras que encuentra a su paso; supera los sentimientos de separación y aislamiento dentro de los límites del ego, problemas que acosan a la tríada del instinto. Por eso el amor verdadero produce miedo: entraña la disolución de los límites y la muerte del ego. Sin embargo, cuando aprendemos a rendirnos a la acción del amor sagrado reconectamos con el océano del ser y comprendemos que en nuestro núcleo o centro somos ese amor. Somos esa presencia infinita, dinámica, transformadora de percepción amorosa, y siempre ha sido así.

Suma los puntos de las quince afirmaciones para el tipo Uno. Tu resultado estará entre 15 y 75 puntos. Las siguientes orientaciones podrían servirte para descubrir o confirmar tu tipo de personalidad.

- ► 15 Probablemente no eres un tipo retraído (ni Cuatro, ni Cinco ni Nueve).
- ► 15-30 Probablemente no eres tipo Nueve.
- ► 30-45 Es muy probable que tengas problemas o rasgos tipo Nueve o un progenitor tipo Nueve.
- ► 45-60 Es muy probable que tengas un componente Nueve.
- ► 60-75 Es muy probable que seas tipo Nueve (pero podrías ser otro tipo si este lo encuentras demasiado limitado).

Es muy posible que los Nueve se identifiquen erróneamente como tipo Dos, Cinco o Cuatro. Los tipos Seis, Dos y Siete tienen muchas probabilidades de identificarse mal como tipo Nueve.

CAPÍTULO 16

EL ENEAGRAMA Y LA PRÁCTICA ESPIRITUAL

El eneagrama no es de suyo un camino espiritual; es un instrumento excepcional de inmensa utilidad para *cualquier camino* en que estemos. Sin embargo, los conocimientos que nos ofrece deben combinarse con algún tipo de práctica; la práctica asienta en nuestra experiencia cotidiana la información que ofrece el eneagrama, y nos ayuda a volver a las verdades fundamentales que nos revela.
Combinar el conocimiento del eneagrama con la práctica espiritual consiste en:

1. Estar presente y consciente lo más posible durante todo el día.
2. Observar nuestra personalidad en acción.
3. No expresar en actos los impulsos.

Estos tres elementos forman la base de todos los demás instrumentos y prácticas de que hablamos en este libro. Siempre que percibamos un aspecto de nuestra personalidad podemos acordarnos de respirar y relajarnos todo lo posible a la vez que continuamos observando y conteniendo nuestros impulsos, hasta que ocurra algo y cambie nuestro estado. Analizar lo que descubrimos no es tan importante como percibir, relajar el cuerpo y no actuar según el impulso.
Si bien el eneagrama no es un camino espiritual completo, sí ofrece enorme percepción a cualquier persona que esté en un camino espiritual o terapéutico de cualquier tipo. Las informaciones sobre la naturaleza humana que ofrece, sobre todo si se toman en cuenta los detalles concretos de los niveles de desarrollo, dan «tan en el blanco» que no pueden sino activar nuestro crecimiento.

ELECCIÓN DE UNA PRÁCTICA

> *Uno de los problemas actuales es que no estamos familiarizados con la literatura del espíritu. Nos interesan las noticias del día y los problemas de la hora.*
>
> JOSEPH CAMPBELL

> *La meditación no es una forma de iluminación ni un método para lograr algo. Es la paz y la bienaventuranza mismas.*
>
> DOGEN

> *La oración no es un ocioso entretenimiento de viejas. Bien entendida y aplicada, es el instrumento de acción más potente.*
>
> GANDHI

Las grandes religiones del mundo han propuesto una multitud de prácticas para la transformación personal, como también la psicología moderna, el movimiento de autoayuda y los pensadores espirituales contemporáneos. Al margen de la práctica que elijamos, ya sea meditación, oración, yoga, lectura de libros inspiradores u otra, hay tres criterios para evaluar su utilidad para la transformación.
En primer lugar, esa práctica ¿nos ayuda a estar más atentos, despiertos y receptivos a nuestra vida, o apoya nuestras ilusiones predilectas sobre nosotros mismos, incluso las negativas?

¿Cultiva la presencia y acentúa la importancia de estar conectados con nuestra vida aquí y ahora?
En segundo lugar, ¿nos apoya en la exploración de los aspectos desagradables y las limitaciones de nuestra personalidad? Muchos caminos ofrecen una especie de «atractivo espiritual», asegurando a sus seguidores que en cierto modo son distintos y mejores que la mayor parte de la humanidad y que pueden esperar que pronto recibirán poderes cósmicos grandiosos. Si bien siempre es posible adquirir poderes extraordinarios, con frecuencia son caminos secundarios que nos desvían y no señales de verdadera realización (por otro lado, cualquier camino que no cesa de avergonzarnos o juzgarnos también está desequilibrado).
En tercer lugar, ¿ese camino nos anima a pensar por nuestra cuenta? El crecimiento nace del deseo de mirar con profundidad en nuestra naturaleza y en la naturaleza de la realidad. Las respuestas hechas de los gurús o de las doctrinas rígidas de cualquier tipo desalientan este proceso. Esas «respuestas» podrían tranquilizar nuestra personalidad durante un tiempo, encubriendo nuestras ansiedades y heridas más profundas, pero sus limitaciones suelen quedar al descubierto cuando se presenta una verdadera crisis.
En realidad, *la vida es la mejor maestra.* Cualquier cosa que hagamos puede ser instructiva, ya sea el trabajo en la oficina, conversar con el cónyuge o conducir el coche por la autopista. Si estamos presentes en nuestras experiencias, las impresiones de nuestras actividades serán frescas y vivas, y siempre aprenderemos algo nuevo de ellas. Pero si no estamos presentes, cada momento será igual que todos los demás y no nos tocará nada de lo precioso de la vida.
Ningún instrumento psicológico ni práctica espiritual va bien a todo el mundo en todo momento. Nuestros diferentes estados y situaciones requieren opciones diferentes. A veces tendremos la mente y el corazón tranquilos y nos será fácil la meditación, la contemplación o la visualización. Otras veces estaremos cansados y no nos servirá hacer meditación; en esas ocasiones podría ser más útil orar, recitar cánticos o hacer meditación caminando.
Probablemente el tipo al que pertenecemos también influirá en qué prácticas nos atraerán. Por ejemplo, los tipos retraídos (Cuatro, Cinco y Nueve), que están desconectados de sus cuerpos, se beneficiarían enormemente de la meditación caminando, del yoga, de los estiramientos o incluso del jogging. Pero dado que prefieren prácticas más sedentarias, las personas de estos tipos podrían alegar que esos métodos no cuentan.
Para los tipos combativos (Tres, Siete y Ocho), conectar con sus corazones mediante una meditación de bondad amorosa y actos de caridad podría no corresponder con su idea de práctica espiritual, pero les sería valiosísimo. De igual modo, estas personas orientadas a la acción podrían pensar que la meditación es «simplemente estar sentado sin hacer nada».
Los tipos sumisos (Uno, Dos y Seis) podrían considerar que hacer un retiro de silencio o hacerse un masaje no es algo espiritual. Para estos tipos dirigidos por la conciencia, sentarse a hacer contemplación les parece lo opuesto a estar debidamente ocupados en el bienestar de los demás. Y, sin embargo, cualquier cosa hecha con atención puede convertirse en la base de una práctica espiritual si nos conecta con el cuerpo, nos acalla la mente y nos abre el corazón. Las prácticas y métodos que explicamos aquí nos sirven para equilibrarnos.

SIETE INSTRUMENTOS DE TRANSFORMACIÓN

> *La libertad interior no la guían nuestros esfuerzos; viene de ver lo que es verdadero.*
>
> BUDA

> *Conoceréis la verdad y la verdad os hará libres.*
>
> JESÚS DE NAZARET

> *Cuando a Miguel Ángel le preguntaron cómo creaba una escultura, contestó que ésta*

ya estaba dentro del mármol. [...] Su trabajo, según lo veía él, consistía en eliminar el exceso de mármol que rodeaba la creación de Dios.
Lo mismo ocurre con nosotros. El yo perfecto no es algo que necesitemos crear, porque Dios ya lo creó. [...] Nuestro trabajo consiste en dejar que el Espíritu Santo elimine los pensamientos temerosos que rodean a nuestro yo perfecto.
MARIANNE WLLLIAMSON

Cada objeto manifiesta algo del poder de Alá. De estos objetos emanan su alegría o su ira, su amor o su magnificencia. Por eso nos sentimos atraídos o rechazados. Estas manifestaciones son infinitas mientras exista el proceso de la creación.
JEQUE TOSUN BAYRAK AL-JERRAHI AL-HALVETI

Si queremos usar el eneagrama en nuestro viaje de autodescubrimiento necesitaremos algo más que información interesante sobre los nueve tipos. Este mapa del alma sólo puede ser útil si lo combinamos con otros ingredientes esenciales. Con este fin, ofrecemos siete instrumentos que, según hemos descubierto, son indispensables para el viaje espiritual.

1. *Buscar la verdad.* Si nos interesa la transformación, ningún elemento es más importante que desarrollar el amor a la verdad. Buscar la verdad significa tener curiosidad por lo que ocurre dentro y fuera de nosotros, y no conformarnos con las respuestas automáticas que nos da nuestra personalidad. Si nos observamos, veremos que muchas de las explicaciones de repertorio que nos damos acerca de nuestro comportamiento o del de los demás son una forma de resistencia. Son una manera de evitar ver en más profundidad nuestro estado del momento. Por ejemplo, una de esas respuestas podría ser «Estoy muy enfadado con mi padre», cuando la verdad más profunda podría ser «En realidad lo quiero y deseo terriblemente su cariño». Es posible que a la personalidad le resulte difícil aceptar esos dos grados de verdad; a la persona podría llevarle un tiempo admitir que está enfadada con su padre, y más tiempo aún reconocer el amor que hay debajo de ese enfado.
Cuando aprendemos a aceptar lo que es verdadero en el momento presente somos más capaces de aceptar lo que surge en nosotros, porque sabemos que *eso no es nuestra totalidad.* La verdad abarca tanto las reacciones de miedo como los recursos mayores de nuestra alma. Si bien las reacciones automáticas nos pueden desviar de la verdad, reconocer su presencia nos acerca a la verdad. Cuando estamos dispuestos a aceptar toda la verdad, sea cual sea, tenemos más recursos interiores para enfrentar lo que se nos presente.

2. *No hacer.* A veces el proceso de transformación parece paradójico porque hablamos de lucha y esfuerzo y también de permitir, aceptar y relajarse. La resolución de estos aparentes opuestos está en el concepto de «no hacer». Una vez que entendamos el «no hacer» veremos que *el verdadero esfuerzo es relajarnos en una conciencia mayor, de modo que podamos ver las manifestaciones de nuestra personalidad.* No actuando según nuestros impulsos automáticos ni reprimiéndolos comenzamos a entender qué los hace surgir (un ejemplo de esto lo encontramos en la historia de Don relatada en el Prólogo). No actuar según los impulsos crea aberturas a través de las cuales vislumbramos lo que pretendemos realmente; esos atisbos suelen ser nuestras lecciones más importantes.

3. *Disposición a estar receptivos.* Una de las principales funciones de la personalidad es separarnos de los diversos aspectos de nuestra verdadera naturaleza. Nos limita nuestra experiencia de nosotros mismos obstaculizando la percepción de esas partes que no encajan bien en la imagen que tenemos de nosotros. Relajando el cuerpo, acallando el diálogo mental y permitiendo que nuestro corazón sea más sensible a nuestra situación, nos abrimos a las

cualidades y recursos interiores que nos ayudan a crecer.
Cada momento tiene la posibilidad de deleitarnos, de nutrirnos, de apoyarnos, si estamos presentes para verlo. La vida es un regalo inmenso, pero la mayoría no lo vemos porque estamos ocupados viendo una película mental de nuestra vida. Cuando aprendemos a confiar en el momento y a valorar nuestra percepción, aprendemos a desconectar el proyector interior de películas y comenzamos a vivir una vida mucho más interesante, aquella de la que en realidad somos actores.

4. *Tener un buen apoyo.* Cuanto más apoyo tengamos para nuestro trabajo interior más fácil será el proceso. Si vivimos o trabajamos en ambientes disfuncionales, el trabajo interior no es imposible pero sí más difícil. Para la mayoría no es tan fácil dejar el trabajo o la familia, aún en el caso de que tengamos dificultades en o con ellos, pero sí podemos buscar a otras personas que nos alienten y que actúen de testigos de nuestro crecimiento. Además, podemos encontrar grupos, asistir a seminarios o talleres y ponernos en situaciones que favorezcan nuestro desarrollo. Buscar apoyo también entraña organizar nuestros días de forma que nos quede tiempo para las prácticas que nos nutren el alma.

5. *Aprender de todo.* Una vez que nos hemos introducido en el proceso de transformación, comprendemos que cualquier cosa que ocurra en el momento presente es lo que necesitamos enfrentar o experimentar; y surja lo que surja en nuestro corazón o nuestra mente es la materia prima para usar en nuestro crecimiento. Es muy común la tendencia a huir de lo que tenemos en la imaginación, añadiendo romance o drama a nuestra situación, justificándonos o incluso escapando hacia la «espiritualidad». Permanecer con nuestra verdadera experiencia de nosotros mismos y de la situación nos enseñará exactamente lo que necesitamos saber para crecer.

6. *Cultivar un amor verdadero por nosotros mismos.* Muchas veces se ha dicho que no podemos amar a los demás si no nos amamos a nosotros. Pero ¿qué significa eso? Normalmente pensamos que tiene algo que ver con la autoestima o con regalarnos golosinas emocionales para compensar nuestra sensación de carencia o incapacidad. Es posible, pero un aspecto fundamental de un amor maduro por nosotros mismos es ocuparnos lo suficiente de nuestro crecimiento para no huir del desagrado o dolor de nuestra situación o condición real. Hemos de amarnos lo suficiente para no abandonarnos, y nos abandonamos en la medida en que no estamos totalmente presentes en nuestra vida. Cuando nos quedamos atrapados en las preocupaciones, las fantasías, las tensiones y las ansiedades, nos disociamos de nuestros cuerpo y sentimientos, y, en último término, de nuestra verdadera naturaleza.
El verdadero amor a nuestro yo supone una profunda aceptación de nosotros; entraña volver a estar presentes en nosotros como realmente somos, sin intentar cambiar la experiencia. También va bien buscar la compañía de personas que posean cierto grado de esta cualidad.

7. *Seguir una práctica.* La mayoría de las enseñanzas espirituales acentúan la importancia de algún tipo de práctica, ya sea meditación, oración, yoga, relajación o movimiento. Lo importante es reservarse un tiempo cada día para reestablecer una conexión más profunda con nuestra verdadera naturaleza. La práctica regular (combinada con algún tipo de enseñanza o grupo) nos sirve para recordar una y otra vez que estamos hipnotizados por nuestra personalidad. La práctica espiritual pone trabas a nuestros muy arraigados hábitos y nos ofrece la oportunidad de despertar del trance con más frecuencia y durante periodos más largos de tiempo. Finalmente comprendemos que cada vez que hacemos esa práctica aprendemos algo nuevo y que cada vez que la descuidamos nos perdemos una oportunidad de que se transforme nuestra vida.

Un obstáculo importante para la práctica regular es esperar que obtendremos un resultado concreto. Lo curioso es que este obstáculo es más problemático cuando hemos hecho un progreso importante en nuestra práctica. La personalidad se apodera de ese progreso y desea recrearlo a su gusto; pero eso no es posible porque los avances sólo ocurren cuando estamos totalmente receptivos al momento presente, mientras que esperar un cierto resultado nos distrae de esas experiencias. En este momento, el presente, es accesible un nuevo regalo o percepción, pero lo más probable es que no sea el que era accesible la semana pasada. Además, la personalidad podría aprovechar ese progreso para justificar el abandono de la práctica, diciendo: «¡Estupendo! Has progresado, ya estás "arreglado" y no necesitas seguir haciendo esto».
Junto con nuestra práctica diaria, la vida nos ofrece muchas oportunidades para ver nuestra personalidad en acción y para dejar que intervenga nuestra naturaleza esencial y transforme nuestra personalidad. Pero no basta con pensar en la transformación, hablar de ella o leer libros sobre ella. Dejarlo para después es la gran defensa del ego. El único momento para usar los instrumentos de transformación es ahora, el momento presente.

ANDAR EL CAMINO

Si somos sinceros cuando seguimos un camino espiritual, cada día hemos de encarnar las verdades que entendemos, en realidad, en cada momento del día. Debemos aprender a «andar el camino» en todos los aspectos de nuestra vida. Pero ¿cómo se hace esto? Como todos los demás, estamos plagados de malos hábitos, viejas heridas y conflictos no resueltos (sobre todo al comienzo de nuestro trabajo). La sola intención de seguir un camino espiritual no cambiará mucho las cosas. Debido a este problema, los maestros espirituales a lo largo de la historia han dado directrices a sus seguidores. Buda recomendaba seguir lo que se llama el «noble óctuple sendero», que consiste en la práctica del recto entendimiento, el recto pensamiento, la recta palabra, la recta acción, el recto vivir, la recta intención, la recta atención y la recta concentración. Moisés instituyó los diez mandamientos para ayudar al pueblo judío a vivir conforme a la voluntad de Dios. Cristo mantuvo los diez mandamientos pero además exigió a sus seguidores que vivieran sus dos mandamientos principales: «Ama a Dios con todo el corazón y al prójimo como a tí mismo». Puesto que el eneagrama no es confesional, no se adhiere a ningún mandamiento teísta ni estatuto ético, pero queda la pregunta: «¿Qué queremos decir cuando decimos que estamos en un camino espiritual?». En tu diario de trabajo interior explora qué significa para ti esta pregunta. ¿Cuál es tu «requisito diario mínimo» para ser auténtico en tu trabajo espiritual? ¿Cuáles son tus ideas personales sobre el tema? ¿Qué te exiges sinceramente? ¿A qué te comprometes cuando «andas el camino» de transformación y liberación humana?

EXCUSAS Y MÁS EXCUSAS

En esencia, la maestría es práctica. Maestría es permanecer en el camino.

GEORGE LEONARD

Uno de los mejores medios para despertar el deseo de trabajar en uno mismo es comprender que se puede morir en cualquier momento.

GURDJIEFF

Una excusa común que dan las personas para no embarcarse en este viaje es que no tienen la energía suficiente para atender a sus vidas y ocuparse de un trabajo transformador al mismo tiempo. En realidad se nos ha dado energía más que suficiente para transformarnos cada día, pero el 98 por ciento de esa energía la gastamos en tensiones, reacciones emocionales que no

tienen nada que ver con lo que ocurre realmente, y en ensoñaciones y charla mental. La realidad es que la energía va a una de dos cosas: la podemos gastar en mantener las estructuras de nuestra personalidad o, si dejamos de identificarnos con esas estructuras, quedaría libre para el desarrollo y el crecimiento. Cuando comenzamos a experimentar esto de primera mano, comprendemos la necesidad de organizar nuestra cuenta bancaria espiritual, aprendiendo a tener en reserva un poco de fuerza vital para que se pueda producir esa transformación.

Otra excusa importante para aplazar el trabajo interior se debe al hecho de que la personalidad nos impone todo tipo de «condiciones» y «requisitos» que obstaculizan la práctica regular («Me tomaré en serio la meditación tan pronto resuelva todos los demás problemas de mi vida, cuando la temperatura esté en su punto exacto, cuando no haya ruido, cuando me dejen en paz»).

Las condiciones y requisitos son sólo una forma de dilación espiritual, y si hacemos caso a esa voz interior, es posible que la espera sea larga, porque las circunstancias de nuestra vida nunca serán perfectas. Por mucho que queramos, no podemos controlar todas las situaciones externas. Pero sí podemos hacer una cosa: estar regularmente presentes y conscientes, justamente lo que más nos resistimos a hacer.

Tal vez se podría decir que la mayoría de nuestras condiciones para estar presentes no se cumplirán nunca, al menos no a nuestra satisfacción. Lo curioso es que cuando de veras estamos presentes encontramos justamente las cualidades que hemos estado buscando. Esto se debe a que esas cualidades forman parte del mundo de la esencia, no de la personalidad, y la esencia sólo se puede experimentar cuando estamos en el momento presente.

«SÓLO ESTARÉ PRESENTE EN MI VIDA CUANDO...»

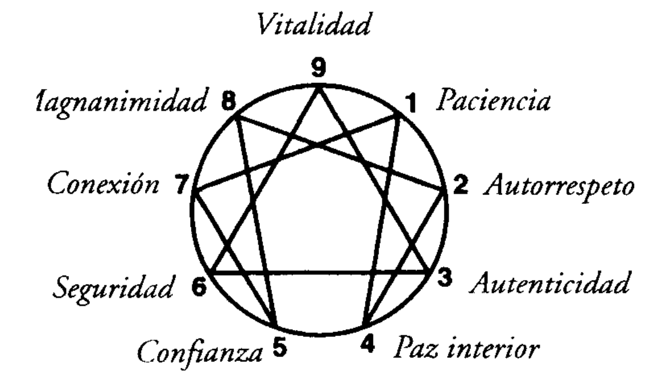
1	Haya conseguido un equilibrio y una integridad completos, no cometa ningún error y tenga todo organizado sensatamente en mi mundo. Cuando haya alcanzado la perfección, entonces estaré presente.
2	Los demás me amen incondicionalmente y sienta su amor. Cuando valoren mi afecto y mis sacrificios y satisfagan todas mis necesidades emocionales; entonces estaré presente.
3	Haya hecho lo suficiente para sentirme digno y exitoso. Cuando tenga toda la admiración y atención que deseo y me sienta totalmente sobresaliente; entonces estaré presente.
4	Haya resuelto todos mis problemas emocionales y sepa cuál es mi importancia. Cuando me sienta libre para expresar mis sentimientos a todas las personas siempre que quiera; entonces estaré presente.
5	Me sienta seguro y capaz de enfrentar al mundo. Cuando comprenda y domine totalmente todo lo que necesite saber en la vida; entonces estaré presente.
6	Tenga suficiente apoyo y me sienta totalmente seguro y estable. Cuando tenga controlados todos los aspectos de mi vida y nada pueda tomarme por sorpresa; entonces estaré presente.
7	Me sienta completamente feliz y realizado, y seguro de que he encontrado lo que he de hacer con mi vida. Cuando me sienta totalmente satisfecho, entonces estaré presente.
8	Sea absolutamente independiente y no tenga que depender de nadie para nada. Cuando me sienta totalmente al mando de todo y nadie desafíe nunca mi voluntad, entonces estaré presente.
9	Esté totalmente en paz y sin conflictos ni problemas. Cuando nada en el mundo me moleste o me altere, y todas las personas de mi mundo estén felices y en paz, entonces estaré presente.

Por último, muchos nos resistimos a abrirnos más a la vida porque *tememos que si estamos demasiado sanos nadie sabrá hasta qué punto hemos sido heridos.* Si sanamos no podemos continuar castigando a nuestros padres (y a otras figuras importantes del pasado) por habernos hecho sufrir. Si estamos enfadados con un progenitor o con el cónyuge, comemos en exceso, bebemos demasiado o fumamos para que se enteren de lo infelices que somos. Si permitimos que esos sentimientos dirijan nuestra vida sólo hemos logrado asumir el trabajo de maltratarnos a nosotros mismos.

> *Hay muchos aspectos del crecimiento para los que una buena terapia occidental es más rápida y eficaz que la meditación:*
> *aflicción y otros asuntos inconclusos, comunicación y desarrollo de las relaciones, sexualidad e intimidad, problemas profesionales y laborales, ciertos miedos y fobias, traumas de la infancia y más. Estos aspectos importantísimos de nuestro ser no se pueden considerar simplemente «cosas de la personalidad». Freud dijo que deseaba ayudar a la gente a amar y trabajar. Si no somos capaces de amar bien y dar a la Tierra un trabajo importante, ¿qué finalidad tiene nuestra práctica espiritual? La meditación puede ayudar en estos aspectos, pero si después de estar sentado un rato descubres que todavía tienes trabajo por hacer, busca un buen terapeuta u otra forma de tratar eficazmente esos problemas.*
>
> JACK KORNFIELD

LAS «RECOMPENSAS» DE LA PRÁCTICA

Las cualidades que rodean al símbolo del eneagrama están entre las recompensas (por así decirlo) importantes que obtenemos por trabajar en nosotros mismos. El ego no posee ninguna de esas cualidades (o «virtudes», desde un punto de vista más tradicional); de hecho, son lo contrario del estado en que nos encontramos habitualmente cuando nos identificamos con la personalidad. Pero cuando aprendemos a estar presentes ante los *obstáculos* de nuestra esencia, estas cualidades empiezan a surgir espontáneamente y a estar a nuestra disposición cuando las necesitamos; el ego no dirige ese surgimiento. No es necesario hacer nada (y en realidad no podemos hacer nada) aparte de ver qué las obstaculiza.



LAS RECOMPENSAS
DE LA PRÁCTICA

ANTE LAS ADICCIONES

Cuando hay abuso en el consumo de medicamentos, bebidas alcohólicas o sustancias de uso controlado *no es posible* el trabajo de transformación de que hablamos aquí. Si una persona tiene problemas de abuso de sustancias nocivas, necesita recuperar la sobriedad, estar sobria regularmente, para poder realizar una exploración en profundidad de su verdadera naturaleza. Si ponemos trabas al cuerpo para su buen funcionamiento, por maltrato o descuido, le es casi imposible desarrollar la sensibilidad y la atención necesarias para observarse con claridad.
Afortunadamente, hay muchos recursos para ayudarnos a liberarnos de diversas adicciones,

entre ellos, libros, talleres, grupos de apoyo, terapia e incluso cuidado hospitalario. El eneagrama no tiene por finalidad sustituir esos recursos, pero combinado con ellos, puede ser utilísimo para comprender las causas del comportamiento adictivo.
Los nueve tipos pueden tener cualquier clase de adicción y los nueve tipos pueden ser codependientes. Sin embargo, sí vemos *tendencias* hacia ciertas adicciones en los distintos tipos del eneagrama, y ofrecemos las siguientes correlaciones a modo de directriz inicial. El cuadro no es completo y no pretende ser un análisis a fondo de este complejo problema. También habrá propensión a trastornos en el comer, que se indican junto con las adicciones en el cuadro (lee el texto correspondiente a tu tipo y también al tipo de tu dirección de desintegración o estrés).

TRASTORNOS EN EL COMER Y ADICCIONES DE LOS NUEVE TIPOS

1	Excesos en las dietas, en el consumo de vitaminas y en el uso de técnicas de depuración (ayunos, pastillas de dieta, enemas). Comer menos de lo necesario para autocontrolarse; en los casos extremos, anorexia y bulimia. Bebidas alcohólicas para aliviar la tensión.
2	Excesos en la comida y en el consumo de medicamentos sin receta. Atracones, sobre todo de dulces e hidratos de carbono. Comer en exceso por «hambre de amor». Hipocondría para inspirar compasión.
3	Agotamiento corporal y trabajo excesivo en busca de reconocimiento; adicción al trabajo. Hambre por dietas extremadas; consumo excesivo de café, estimulantes, anfetaminas, cocaína o esferoides; o exceso de cirugía estética para mejorar la imagen.
4	Exceso de alimentos suculentos y dulces. Consumo de bebidas alcohólicas para alterar el estado anímico, para alternar con la gente, para consuelo emocional. Falta de actividad física. Bulimia. Sedantes, tabaco, fármacos con receta, o heroína para la ansiedad social. Cirugía plástica para eliminar rasgos que no gustan. .
5	Mala alimentación y malos hábitos de sueño debido a reducción de las necesidades. Descuido de la higiene y la nutrición. Falta de actividad física. Fármacos psicotrópicos para estimulación y evasión mentales, y narcóticos y bebidas alcohólicas para la ansiedad.
6	Desequilibrio en la nutrición debido a dietas demasiado estrictas («No me gustan las verduras»). Trabajo excesivo. Cafeína y anfetaminas para la vitalidad» pero también bebidas alcohólicas y sedantes para calmar la ansiedad. Mayor propensión al alcoholismo qué en muchos tipos.
7	Este es el tipo más propenso a las adicciones: estimulantes (cafeína, cocaína y anfetaminas), metanfetamina (éxtasis), fármacos psicotrópicos, narcóticos y alcohol. Tendencia a evitar otros sedantes. Agotamiento corporal por querer estar «animado». Exceso de cirugía estética; analgésicos.
8	Caso omiso a las necesidades y problemas físicos; eludir visitas y controles médicos. Exceso de alimentos suculentos, bebidas alcohólicas y tabaco además de exceso de trabajo por querer hacer demasiado, lo cual puede causar un gran estrés» accidentes cerebrovasculares y enfermedades cardiacas. Importantísimos problemas de control; es posible el alcoholismo y la adicción a narcóticos.
9	Mala alimentación, por exceso o por defecto, debida a desconexión con uno mismo y a rabia reprimida. Falta de actividad física. Fármacos sedantes y psicotrópicos, alcohol, marihuana, narcóticos para calmar la ansiedad y la soledad.

TRABAJO CON EL SUPERYÓ

> *Lo notable es que de verdad amamos a nuestro prójimo como nos amamos a nosotros mismos: hacemos a los demás lo que nos hacemos a nosotros; odiamos a los demás cuando nos odiamos a nosotros mismos; somos tolerantes con los demás cuando*

somos tolerantes con nosotros mismos.

ERIC HOFFER

El superyó es la voz interior que siempre nos reprende por no vivir a la altura de ciertos principios o nos recompensa cuando satisfacemos sus exigencias. Cuando le obedecemos nos da unas palmaditas en la espalda («¡Buen chico! ¡Buena chica! Eso era lo que había que hacer»); pero cuando hacemos algo que desaprueba, nos condena, esta vez en primera persona («Qué horror lo que he hecho; ya me imagino lo que van a pensar de mí»; «Si intento eso, fracasaré de nuevo»).

LAS «ÓRDENES DE MOVILIZACIÓN» DE LOS NUEVE TIPOS

	Órdenes de movilización	*Contradicción*
1	«Vales o estás bien si haces lo correcto.»	Parece sensato, pero ¿cómo se sabe qué es «correcto»? ¿Quién lo dice? ¿Es objetivo o subjetivo nuestro conjunto de valores? ¿De dónde vienen estas ideas? Los Uno se esfuerzan por valer, pero jamás valen lo suficiente para sus superyós.
2	«Vales o estás bien si eres amado por los demás y eres amigo de ellos.»	¿Por qué la valía depende del amor de otra u otras personas, y cómo sabemos si esas personas nos aman? Y en el caso de no ser amado, ¿que tiene eso que ver con nosotros? Los Dos se esfuerzan por intimar con los demás, pero siguen sin sentirse amados.
3	«Vales o estás bien si haces algo valioso.»	¿Qué nos hace creer que una determinada actividad nos hace valiosos? ¿Por qué hay que hacer algo para sentirse valioso? ¿Cuánto hay que realizar para sentirse valioso? Los Tres suelen ser superrealizadores y se sienten vacíos por dentro.
4	«Vales o estás bien si eres fiel a ti mismo.»	¿Qué significa «ser fiel a si mismo»? ¿Qué es ese si mismo al que la oirá parte es «fiel»? ¿Significa aferrarse a viejos sentimientos y reacciones? Los Cuatro se esfuerzan tanto por ser únicos que excluyen muchas de las opciones de la vida.
5	«Vales o estás bien si eres experto en algo.»	¿Cómo saber que se domina totalmente algo? ¿Cuándo acaba uno de dominarlo? ¿Qué tiene que ver esa pericia con las verdaderas necesidades? Los Cinco trabajan muchos años en un tema o una técnica y continúan sintiéndose inseguros.
6	«Vales o estás bien si lo abarcas todo y haces lo que se espera de tí.»	¿Cómo se abarca todo? ¿Hace Sentirse más seguro andar corriendo de un lado a otro y preocupándose? ¿Tiene sentido hacer lo que los demás esperan de nosotros? Los Seis se esfuerzan por crearse situaciones en las que se sientan más seguros, pero siguen sintiéndose angustiados y temerosos.
7	«Vales o estás bien si te sientes bien y obtienes lo que deseas.»	¿Cómo se distingue entre necesidad y deseo? ¿Seguirías estando bien si no satisficieras determinada necesidad? Entonces, ¿es verdaderamente una necesidad? Los Siete van en pos de las cosas que creen que les van a proporcionar satisfacción, pero siguen sintiéndose insatisfechos y frustrados.
8	«Vales o estás bien si eres fuerte y estás al mando de tu situación.»	¿Cómo se sabe cuándo se es fuerte y se está protegido? ¿Cuánto control se necesita? Lograr dominar, ¿realmente aumenta el bienestar? Los Ocho desean controlar cada vez más, pero siguen sintiéndose inseguros.

9	«Vales o estás bien mientras los que te rodean valgan y estén bien.»	¿Cómo se puede estar seguro de que los demás están bien? ¿Cómo sabremos que están bien? ¿Por qué nuestro bienestar depende del bienestar y la felicidad de los demás? La imposibilidad de esta tarea conduce a los

Si esas críticas las ponemos en segunda persona (tú en lugar de yo), podríamos reconocer en ellas las palabras duras que nos dirigieron en la infancia. De hecho, el superyó son las voces interiorizadas de nuestros padres y otras figuras de autoridad, antiguas y nuevas. Su función original era obligarnos a comportarnos de tal modo que nuestros padres continuaran queriéndonos y protegiéndonos; inconscientemente nos identificamos con esas voces y las incorporamos para no correr el riesgo de perder el amor y el respaldo de nuestros padres. Para que nuestros padres no nos castigaran (y evitar así el sufrimiento que eso nos causaría) aprendimos a castigarnos nosotros.

El problema es que tal vez incluso las partes del superyó que nos podrían haber sido útiles cuando teníamos dos años ya no son muy útiles ahora. Sin embargo, estas voces siguen siendo tan potentes ahora como lo fueron entonces, pero por lo general nos hacen más daño que bien, ya que nos separan una y otra vez de nuestra verdadera naturaleza. En realidad, el superyó es uno de los agentes más poderosos de la personalidad: es el «crítico interior» que nos mantiene ceñidos a ciertas posibilidades limitadas.

Gran parte del trabajo inicial de transformación se centra en adquirir más conciencia de la «voz» del superyó en sus muchos disfraces, tanto positivos como negativos. Continuamente esas voces nos incitan a volver a identificarnos con nuestra personalidad y a expresarnos de forma contraproducente. Cuando estamos presentes, somos capaces de oír las voces del superyó sin identificarnos con ellas; somos capaces de ver sus posturas y sus actitudes como si fueran personajes de una obra de teatro que esperan entre bastidores para entrar a dominarnos o atacarnos una vez más. Cuando estamos presentes, oímos su voz, pero no le concedemos energía; entonces la voz «todopoderosa» se convierte simplemente en otro aspecto del momento.

No obstante, hemos de estar vigilantes a la formación de capas nuevas de superyó que proceden de nuestro trabajo psicológico y espiritual. A estas capas las podríamos llamar *superyó espirituales* o *superyó terapéutico;* en lugar de reprendernos con las voces de nuestros padres, nos reprendemos con las voces de Buda, Jesús o Mahoma o de Freud o de nuestro terapeuta. De hecho, uno de los mayores riesgos que corremos al usar el eneagrama es la tendencia del superyó a «apoderarse» de nuestro trabajo y comenzar a criticarnos, por ejemplo, por no subir a un nivel superior de desarrollo o por no ir en la dirección de integración con la suficiente rapidez. Pero cuanto más presentes estamos, mejor vamos a reconocer la inoportunidad de esas voces y a resistirnos a darles energía. Finalmente pierden su poder y podemos recuperar el espacio y la quietud que necesitamos para ser receptivos a otras fuerzas más vivificadoras que tenemos en nuestro interior.

LAS «ÓRDENES DE MOVILIZACIÓN» DEL SUPERYÓ

Para que esto ocurra debemos tomar conciencia de las «órdenes de marcha o de movilización» del superyó. Estas órdenes, el pan y la sal de nuestra vida mental, dirigen la mayor parte de nuestras actividades normales; al principio, algunos de esos mensajes nos parecen bastante sensatos (una de las características de los mensajes del superyó es que nos hacen sentir «normales», aunque limitados). Pero si escuchamos con más atención podríamos ver que no sólo son arbitrarios y subjetivos, sino también coercitivos y perjudiciales. Nos ofrecen valores según los cuales es cada vez más difícil vivir y por los cuales siempre pagamos un elevado precio. Si nos sentimos nerviosos, deprimidos, extraviados, desesperanzados, temerosos,

desdichados o débiles, seguro que detrás de ello está el superyó.

ACTITUDES SANADORAS

Otra forma de comenzar a liberarnos del superyó es tomar más conciencia de nuestras reacciones automáticas a los problemas o conflictos, y luego adoptar una «actitud sanadora». Hemos hecho una lista de actitudes sanadoras para cada uno de los nueve tipos.
Durante una semana explora la actitud sanadora de tu tipo. Comprueba qué produce en tus relaciones, en el trabajo, en casa, etcétera. Podría ser útil que anotaras tus observaciones en tu diario de trabajo interior. Después tal vez desees explorar las actitudes sanadoras de los demás tipos.

ACTITUDES SANADORAS PARA LOS DISTINTOS TIPOS

1	Esa persona podría tener razón. Tal vez otra persona tenga una idea mejor. Es posible que los demás aprendan por sí mismos. Tal vez ya he hecho todo lo que podía hacer.
2	Tal vez podría dejar que esto lo hiciera otro. A lo mejor esa persona ya me demuestra su cariño a su manera. Podría hacer algo bueno por mí también.
3	Tal vez no necesito ser el mejor. Es posible que me acepten tal como soy. Quizá no es tan importante lo que piensen de mí.
4	A lo mejor no hay nada malo en mí. Tal vez los demás sí me comprenden y me apoyan. Tal vez no soy el único que se siente así.
5	Quizá podría confiar en las personas y hacerles saber lo que necesito. Tal vez podría vivir feliz en el mundo. Tal vez irá bien mi futuro.
6	Esto podría resultar estupendamente. Tal vez no es necesario que prevea todos los problemas posibles. Tal vez podría confiar en mí mismo y en mis juicios.
7	Tal vez lo que ya tengo es suficiente. Tal vez no necesito estar en ninguna otra parte en este momento. Quizá no me estoy perdiendo nada importante.
8	Es posible que esa persona no pretenda aprovecharse de mí. Quizá podría, bajar un poco la guardia. Tal vez podría dejarme tocar el corazón más profundamente,
9	Tal vez sí soy capaz de influir. Tal vez necesito darme energía y participar. Podría ser que fuera más poderoso de lo que creo.

TRABAJAR CON EL CUERPO

El cuerpo es importantísimo para el trabajo interior, porque proporciona una comprobación fiable de la realidad que la mente y las emociones (los otros dos centros) no pueden proporcionar. Esto se debe, como hemos dicho antes, a que *el cuerpo siempre está aquí,* en el momento presente. Podemos tener la mente o los sentimientos en cualquier otra parte, imaginando el futuro, cavilando sobre el pasado o rumiando una fantasía, pero el cuerpo está siempre en el aquí y el ahora; no puede estar en otra parte. Por lo tanto, si percibimos las sensaciones corporales, eso es una buena prueba de que estamos presentes.

COMER CONSCIENTEMENTE

Muchas personas conocen la idea de que una buena dieta y el ejercicio regular y frecuente son esenciales para una vida sana; sin embargo, solemos olvidar estas sencillas verdades cuando hablamos de crecimiento psicológico o espiritual. Cuando comemos con sensatez y hacemos ejercicio y descansamos lo suficiente, nuestras emociones son más estables, tenemos la mente más despejada y el proceso de transformación es mucho más uniforme.
Suele ser difícil estar consciente cuando se come; de hecho, la forma de ingerir los alimentos

suele estar entre los aspectos más habituales e inconscientes de nuestra personalidad. Pero cuando estamos más atentos a nuestra forma de comer descubrimos que la personalidad nos lleva a comer mucho más, o mucho menos, de lo que el cuerpo necesita. Es posible comer con demasiada prisa, sin saborear los alimentos, o comer demasiado lento. También solemos comer muchas cosas que nos sientan mal o sentirnos atraídos por alimentos que no contribuyen a nuestro bienestar físico. Si bien existen muchos programas dietéticos y de salud valiosos, cada persona debe dar más importancia a un tipo determinado de alimentos en su dieta. Para algunas, el vegetarianismo o la macrobiótica mejora su funcionamiento y su bienestar; otras necesitan una dieta rica en proteínas. Como en todo lo demás, la atención o presencia mental de cada persona va a aportar entendimiento y sensibilidad a sus hábitos alimentarios.

RELAJACIÓN

Tal vez la técnica más importante para conectar con el cuerpo y sus energías es aprender a relajarse totalmente para estar más presente en cada momento. La relajación no es algo que sólo se hace en la sesión de yoga o de meditación, es una cualidad que podemos llevar a todo lo que hacemos. Cualquier cosa la podemos hacer en un estado de serenidad y relajación o en un estado de frenesí y tensión interior. Básicamente, la relajación consciente es cuestión de aprender a volver una y otra vez al momento presente, haciéndonos cada vez más receptivos a las impresiones de la realidad.

Muchos confundimos relajación con insensibilidad, cuando en realidad son polos opuestos. Podríamos creer que si no sentimos ninguna sensación de dolor o de tensión estamos relajados. Sin embargo, cuando la tensión muscular es grave y lleva mucho tiempo, el cuerpo la soporta insensibilizando esos músculos. Cuando la tensión lleva tanto tiempo que el cuerpo se ha insensibilizado, *ya no la sentimos,* literalmente vamos por la vida con todo tipo de nudos de tensión, pero la insensibilización encubre el desagrado o el dolor que causan. Mientras no las sintamos, esas tensiones no se desharán y, finalmente, afectarán a nuestra salud y nuestra vitalidad.

Paradójicamente, cuanto más nos relajamos más cuenta nos damos de lo tenso que tenemos el cuerpo. Esto podría confundir, *porque la primera experiencia de relajación nos hará sentir más incómodos.* Nuestra primera reacción, por lo tanto, será desear insensibilizarnos de nuevo, pero para liberarnos necesitamos estar presentes a todo aquello que descubramos, incluidas las tensiones. Cuando hacemos esto con perseverancia, comprobamos que las tensiones van desapareciendo como por milagro, y nuestra personalidad adquiere más ligereza y flexibilidad.

TRABAJO CON EL CUERPO

Hay un buen número de métodos dignos de practicar para trabajar con el cuerpo, desde masaje, acupuntura y yoga a baile, tai chi y artes marciales. Cualquiera dé estas técnicas puede ser útil, pero para que sus efectos sean duraderos es necesario considerar dos cosas:

- ¿Cómo reacciona tu cuerpo a este tratamiento o esta práctica? ¿Te sientes más a gusto, cómodo, en tu cuerpo? ¿Favorece tu flexibilidad? ¿Te hace más fácil estar presente en tí mismo y en tu entorno?

- ¿Puedes comprometerte a hacer ese tratamiento o esa práctica durante un tiempo? ¿Es algo en lo que perseverarás el tiempo suficiente para conseguir beneficios duraderos?

En vista de lo fácil que es insensibilizarse, ¿cómo sabemos si estamos de veras relajados? La respuesta es sorprendentemente sencilla: *estamos relajados cuando somos capaces de experimentar sensaciones procedentes de todas las partes del cuerpo en el momento presente.* En la medida en que no experimentamos las sensaciones corporales, estamos tensos y no presentes. Estar relajado es sentir una corriente ininterrumpida de sensaciones que pasa por todo el cuerpo, desde la parte superior de la cabeza hasta la planta de los pies. Estar relajado entraña tener plena conciencia de sí mismo y del entorno, estar en el río de la presencia y el ser. *Ocupamos totalmente nuestro cuerpo:* experimentamos su parte anterior y su parte posterior y todo lo que hay en medio. Pero no te quepa duda, este tipo de libertad, relajación y fluir son resultados de muchos años de práctica constante.

CULTIVAR LA MENTE CALLADA

> *No les prestes atención [a tus pensamientos]; no los combatas; no hagas nada con ellos, déjalos ser, sean cuales fueren. Luchar con ellos les da vida, limítate a no hacerles caso. Mira a través de ellos; no es necesario que dejes de pensar, simplemente deja de estar interesado. Pon fin a tu rutina de adquirir, a tu hábito de esperar resultados y la libertad del Universo es tuya.*
>
> NISARGADATTA

> *Con los niños traviesos y con la mente es necesario tener una paciencia afable.*
>
> ROBERT ALTKIN ROSHI

> *La mayor decepción que sufren los hombres viene de sus propias opiniones.*
>
> LEONARDO DA VINCI

Si tomamos un poco más de conciencia de nosotros mismos notaremos una realidad constante: nuestra mente no para de parlotear. Prácticamente no hay un momento del día en que la mente no esté ocupada en alguna forma de diálogo, comentario o juicio interiores. Pero ¿quién habla con quién y por qué?

Un poderoso motivo para hablar con nosotros mismos es decidir qué vamos a hacer a continuación. Hablamos solos para evaluar la situación, ensayar las reacciones a los acontecimientos futuros o recordar acontecimientos del pasado. Pero si tenemos la atención ocupada por esta cháchara incesante no podemos oír nuestra sabiduría interior; la personalidad la ahoga. Es más o menos como recorrer toda la casa en busca de las llaves y de pronto darnos cuenta de que las tenemos en el bolsillo.

De todos modos, la idea de acallar la mente nos parece bastante extraña al principio. Podríamos creer que detener esa corriente de asociaciones mentales será aburrido, que todo será similar e insípido. Pero también en esto la verdad es otra. Lo que realmente hace aburrido y aparentemente soso el mundo es lo repetitivo de nuestra forma de pensar habitual y de nuestras preocupaciones previsibles. Más importante aun, esa continua cháchara mental nos impide captar las impresiones de la vida que necesitamos para crecer y realizarnos. Por eso es importante distinguir entre mente dispersa (cháchara interior, preocupación, imaginación a la deriva, visualización de situaciones futuras o vivencia de las pasadas) y mente callada, ese espacio misterioso de donde surge el conocimiento.

Cuando estamos más relajados y conscientes, comprendemos que la modalidad «normal» de la mente es caótica, descentrada, similar a un trance, mientras que la mente callada es sobria, clara y estable. En resumen, cuando la mente está más calmada y silenciosa, nuestra inteligencia se alinea con una inteligencia superior que comprende la situación de forma objetiva y conoce exactamente qué hay que hacer y qué no hay que hacer; estamos despabila-

dos y atentos a todo lo que nos rodea; los sentidos están agudizados, los colores y sonidos son nítidos, todo parece eternamente nuevo y vivo.
Son necesarias muchas prácticas de meditación para acallar la charla interior y lograr una mente más serena y expansiva. Hace siglos los practicantes de la meditación budista identificaron dos tipos de meditaciones para acallar la mente. La primera se llama *vipasana, o* meditación perceptiva, que desarrolla la capacidad de percibir lo que experimentamos sin hacer juicios y con receptividad; nos limitamos a dejar pasar por la conciencia los pensamientos e impresiones sin aferramos a ellos.
El segundo tipo de meditación se llama *sonata* y desarrolla la capacidad de concentración y focalización. En estas prácticas aprendemos a centrar la atención en sonidos o sílabas repetidos *(mantras) o* en una visualización interior, una imagen o un diagrama sagrado *(mándala).* La persona aprende a disciplinar la mente concentrándose en el sonido o la imagen, excluyendo todos los demás pensamientos. Aunque los dos métodos pueden ser valiosísimos para cultivar la mente callada, pensamos que la *vipasana,* o meditación perceptiva, va particularmente bien combinada con el eneagrama, para observar el funcionamiento de nuestra personalidad sin hacer juicios.

MEDITACIÓN PARA SERENARSE
El siguiente es un ejemplo del estilo perceptivo de la meditación atenta. Las directrices son muy sencillas: estar con las impresiones y sensaciones del momento, seguir la respiración y entrar en contacto con el entorno, en silencio. Siéntete libre para experimentar y comprobar qué te va mejor. *Elige un lugar en el que puedas sentirte relajado, receptivo y cómodo. La postura para comenzar es importante puesto que necesitas permanecer en un silencio atento, y una postura tensa lo dificultará. Suele ir bien sentarse con las plantas apoyadas en el suelo, la espalda recta y el cuello erguido, pero no tensos. Tal vez te convenga quitar tensión a los hombros para que los brazos cuelguen libremente a los lados. Si lo deseas, puedes cerrar los ojos. Es conveniente que te sientes de un modo que honre la larga y rica tradición de meditación de los caminos religiosos del mundo y la importancia que tiene para todas las almas grandes que se han embarcado en este viaje. Cuando hayas encontrado una postura que te permita estar receptivo, relajado y atento, haz dos o tres respiraciones profundas, inspirando aire hasta el abdomen y luego dejándolo salir lentamente. Inspira varias veces hasta que sientas el pecho lleno de aire y luego espira, dejando salir las tensiones de tu cuerpo. De este modo empiezan a disolverse el estrés y la ansiedad acumulados y comienzas a serenarte en tu interior. A medida que te vas serenando y las voces de tu cabeza se apagan un poco, podrías comenzar a notar diferentes cosas de tí y de tu entorno; tal vez percibas más que estás ahí, en ese lugar; tal vez percibas los sonidos, los olores y la temperatura que te rodean. También podrías comenzar a percibir tu presencia allí, sentado, y que esa presencia tiene una cualidad especial. Simplemente «permanece presente» con tu experiencia más profundamente. No se trata de llegar a ningún lugar, no hay ninguna meta, ninguna forma especial en que debas estar, ninguna inspiración o «sensación espiritual» que necesites tener. Simplemente percíbete tal como eres y estás. Si estás cansado, percibe tu cansancio; si estás agitado, percibe tu agitación. ¿Qué impresiones o sensaciones vienen a tu cuerpo en este momento? ¿Te sientes sentado en tu silla? ¿Percibes tus pies en el suelo? ¿Cómo los sientes en este momento? ¿Fríos, calientes, hormigueantes, sin ninguna sensación? ¿Cómo es tu presencia en este momento? ¿Rápida, acelerada? ¿Tranquila y expansiva? ¿Densa y pesada o ligera y fluida? A medida que te relajas comienzan a revelarse ciertas tensiones que podrías tener en el cuerpo, tal vez una cierta manera de sostener la cara, un cierto ladeo de la cabeza o el cuello; tal vez tienes los hombros en-*

cogidos o en desequilibrio entre ellos; tal vez notas bloqueadas o insensibles algunas partes del cuerpo. Al percibir estas cosas no reacciones a ellas ni trates de cambiarlas de ningún modo: simplemente deja entrar más profundamente tu percepción en ellas. Continúa sentado en silencio observándote y observando tus pensamientos, intensificando tu capacidad de estar en tí, de habitar plenamente este momento, saboreando tu presencia y permitiendo que surja algo más profundo y esencial.

Si nunca has hecho meditación, comienza practicándola diez minutos al día, preferentemente por la mañana, antes de comenzar tus actividades diarias. Cuando te sientas más cómodo con el proceso podrías desear alargar la sesión. De hecho, es probable que cuanto más te habitúes a la meditación diaria más tiempo desees dedicarle, porque estar en contacto íntimo con nuestra naturaleza esencial nos restablece de modos profundos a la vez que sienta las bases para mayores progresos personales. La meditación se convierte en un respiro y un oasis que *deseamos* visitar, no es algo que *tengamos* que hacer.

EL ARTE DE «NO SABER»

> *Sólo cuando la mente está tranquila, porque nos conocemos a nosotros mismos y no porque nos impongamos una disciplina, sólo entonces, en esa tranquilidad, en ese silencio, puede nacer la realidad. Sólo entonces puede haber dicha, puede haber acción creativa.*
>
> KRISHNAMURTI

> *La mente no puede comprender a Dios; el corazón ya lo sabe. Las mentes fueron hechas para cumplir las órdenes del corazón.*
>
> EMMANUEL

Uno de los principales instrumentos para entrar en la clara inmediatez de la mente callada es «no saber». Normalmente la mente está llena de todo tipo de opiniones sobre lo que uno es, lo que está haciendo, lo que es importante y no importante, lo que está bien y lo que está mal, y cómo deberían resultar las cosas; puesto que está atestada de opiniones y viejas ideas, no tiene espacio para impresiones nuevas del mundo real; no aprendemos nada nuevo. Esto también nos impide ver realmente a las personas, sobre todo a las que amamos. Nos imaginamos que ya conocemos a las personas e incluso sabemos lo que están pensando. Pero muchos sabemos, por experiencia, que experimentar a alguien a quien conocemos como si fuera la primera vez puede transformar instantáneamente nuestro estado y el suyo. En algunos casos, esto puede salvar una relación.

«No saber» supone suspender el juicio o la opinión y dejar que nuestra curiosidad entre en el dominio de la mente callada y tome el mando. Comenzamos a fiarnos de una sabiduría interior más profunda, sabiendo que lo que necesitamos saber aparecerá si continuamos curiosos y receptivos. Todos hemos tenido la experiencia de tratar de resolver un problema y no poder llegar a una solución pensando más en él; al final renunciamos y nos ponemos a hacer otra cosa y, de pronto, cuando estamos relajados y ya no nos acordamos de él, surge la solución en la cabeza. Lo mismo vale para la inspiración creativa. ¿De dónde sale ese conocimiento? Viene de la mente callada; cuando dejamos de depender de las estrategias mentales adoptadas por el ego para nuestra supervivencia, nuestro «no saber» se convierte en invitación, en un imán que nos atrae el conocimiento superior de modos que tienen la capacidad de transformarnos rápidamente.

ABRIR EL CORAZÓN

Parece imposible amar a las personas que nos hieren y nos decepcionan. Sin embargo, no existen otros tipos de personas.

FRANK ANDREWS

¡No sabes que el alma original salió de la esencia de Dios y que toda alma humana es una parte de Dios? ¿Y no tienes piedad de Él cuando ves que una de sus chispas sagradas se ha extraviado en un laberinto y está casi apagada?

RABINO SHMELKE DE NIKOLSBURG

El cambio y la transformación no ocurren, ni pueden ocurrir, sin emoción, sin que se mueva el corazón. Sentimos la llamada a la transformación en el corazón, y sólo el corazón puede contestar. Lo que nos mueve es la «e-mo-ción», el movimiento de nuestra esencia, el movimiento del amor. Por mucho conocimiento espiritual que acumulemos, si tenemos el corazón cerrado no podremos responder a la llamada, y el conocimiento no producirá ningún cambio en nuestra vida.

Un corazón abierto nos capacita para participar plenamente en nuestras experiencias y para conectar de un modo real con las personas de nuestra vida. Desde el corazón «saboreamos» las experiencias y somos capaces de discernir lo que es verdadero y valioso. En este sentido, podríamos decir que es el corazón, no la mente, el que sabe.

SANAR LA AFLICCIÓN

El proceso de transformación del corazón puede ser difícil, porque al abrirlo es inevitable que encontremos nuestro dolor y percibamos más el dolor de los demás. De hecho, gran parte de nuestra personalidad tiene por finalidad evitarnos experimentar ese sufrimiento. Cerramos el corazón a la sensibilidad para no sentir el sufrimiento y poder continuar con nuestras actividades, pero nunca logramos evitar totalmente el dolor; con frecuencia lo percibimos justo lo suficiente para sentirnos desgraciados y hacer desgraciados a todos los que nos rodean. El famoso aforismo de Carl Jung de que «la neurosis es el sustituto del genuino sufrimiento» se refiere a esta verdad. Pero si no estamos dispuestos a experimentar nuestras aflicciones estas nunca sanarán. Acallar el dolor nos impide sentir alegría, compasión, amor y cualquier otra capacidad del corazón.

Aquí no se trata de revolearnos en los sufrimientos; el trabajo espiritual no tiene por fin hacernos masoquistas; la idea es transformar nuestro sufrimiento, no prolongarlo. No hay para qué añadir más sufrimientos; lo que necesitamos es explorar las raíces, las causas del sufrimiento que ya tenemos. Hemos de mirar bajo las defensas de la personalidad y explorar los miedos y las heridas que nos gobiernan. Como hemos visto, cuanto más sufrimientos acarreamos del pasado, más rígidas y controladoras son las estructuras de nuestra personalidad; pero estas no son invencibles. Y a pesar de lo que podríamos creer, es posible aliviar la aflicción, por grave que sea, si estamos dispuestos a explorarla un poco más de tiempo.

SOBRE EL PERDÓN

Amad a vuestros enemigos, haced bien a los que os aborrecen, bendecid a los que os maldicen y orad por los que os injurian y persiguen.

JESÚS DE NAZARET

Uno de los elementos más importantes del progreso espiritual es la disposición y la capacidad

para dejar atrás el pasado, y esto significa, inevitablemente, vencer la dificultad para perdonar a quienes nos han herido o hecho daño de diversas formas. Pero ¿cómo olvidar las heridas y resentimientos que nos atan a la vieja identidad y nos impiden avanzar en la vida? También aquí, no podemos simplemente «decidir» perdonar, como no podemos «decidir» amar sin más. El perdón nace de nuestra naturaleza esencial, proviene de una comprensión más profunda de la verdad de nuestra situación. Supone reconocer lo que ocurre en nosotros y en los demás en un plano más profundo que el que hemos visto anteriormente. Exige que experimentemos la profundidad de nuestro rencor, del odio y el deseo de venganza, sin actuar según esos impulsos. Explorando a fondo nuestros sentimientos por la persona con quien estamos enfadados o dolidos, y viendo exactamente cómo se manifiestan esos sentimientos en nosotros en el momento presente, comenzamos a soltar las estructuras que sujetan los resentimientos donde están. Nos invade la presencia y nos libera de las ataduras al pasado.

AFIRMACIONES DE PERDÓN
Estoy dispuesto a estar dispuesto a perdonarme mis errores. Estoy dispuesto a perdonarme mis errores. Me perdono mis errores. Veo mis errores como oportunidades para aprender a discernir y tener paciencia. Agradezco a la vida las oportunidades que me ofrece para ser más sabio y tolerante. *Estoy dispuesto a estar dispuesto a perdonar a mis padres. Estoy dispuesto a perdonar a mis padres. Perdono a mis padres. Veo a mis padres como a mis maestros y guias. Agradezco a la vida que me haya dado tan buenos maestros para mi desarrollo.* *Estoy dispuesto a estar dispuesto a perdonar a quienes me han hecho daño. Estoy dispuesto a perdonar a quienes me han hecho daño. Perdono a quienes me han hecho daño. Veo las heridas que he recibido como oportunidades para aprender compasión. Agradezco a la vida que me haya dado un espíritu que perdona y es compasivo.* *Estoy dispuesto a estar dispuesto a olvidar mis penas y sufrimientos. Estoy dispuesto a olvidar mis penas y sufrimientos. Olvido mis penas y sufrimientos. Veo mis penas y sufrimientos como espacios en los que mi corazón está abierto. Agradezco a la vida que me haya dotado de -un corazón receptivo y sensible.* *Estoy dispuesto a estar dispuesto a liberarme de las limitaciones de mi pasado. Estoy dispuesto a liberarme de las limitaciones de mi pasado. Me libero de las limitaciones de mi pasado. Veo mi pasado como lo que era necesario que me ocurriera para llegar a ser yo. Agradezco a la vida que me haya permitido vivir mi pasado.* * Lógicamente, en esta afirmación puedes decir nombres concretos, por ejemplo: «Estoy dispuesto a estar dispuesto a perdonar a .... También puedes componer tus propias afirmaciones según surja la necesidad. La primera afirmación la comienzas con «Estoy dispuesto a estar dispuesto a .....», en la siguiente eliminas una condición, hasta que en la tercera te liberas de lo que te ha tenido atado. En la cuarta indicas una cualidad positiva de la situación, y en la quinta agradeces que te haya sucedido. En un esquema mayor de las cosas, podría haber sido una bendición disfrazada, o una de las experiencias formadoras más importantes de tu vida.

Afortunadamente contamos con la ayuda de nuestra esencia en este difícil proceso de explorar el dolor y el miedo que hay bajo la personalidad. Siempre que estamos dispuestos a explorar la verdad de nuestras experiencias inmediatas, sin hacer juicios ni poner condiciones, surge de

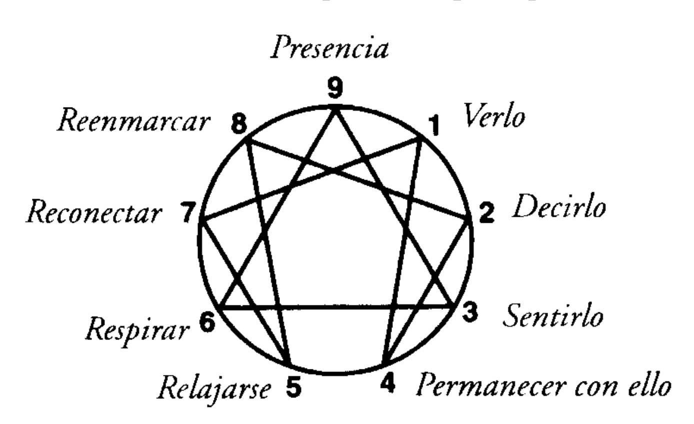
forma natural la cualidad esencial de la *compasión* y tras ella viene la curación.
Compasión no es lo mismo que sentimentalismo, lástima ni autocompasión; es un aspecto del amor divino que disuelve todas las defensas y resistencias cuando se ve sufrir a alguien. La personalidad no puede hacer nada para generar compasión; esta surge naturalmente cuando estamos dispuestos a ser receptivos y sinceros en lo que de veras sentimos, y nos alivia la aflicción. (Podríamos decir que la verdad sin compasión no es verdad en realidad, y que la compasión sin verdad no es verdadera compasión.)
El amor divino que desea expresarse en el mundo a través de nosotros es una fuerza potente capaz de derribar todas las viejas barreras y falsedades que se han acumulado en nosotros. Aunque ciertamente experimentaremos considerable tristeza y pena durante el proceso del trabajo interior, es sumamente importante tener presente que *detrás de todo eso está el amor,* tanto como energía motivadora como fin hacia el cual nos dirigimos.

EL ENEAGRAMA DE LA LIBERACIÓN

La única salida es ir adelante.

DICHO DE LOS PROGRAMAS DE DOCE PASOS

Después de años de reflexión sobre el proceso de transformación, los Richard y yo comenzamos a ver que, siempre que observábamos una reacción defensiva o un comportamiento limitador y nos liberábamos de él, seguíamos espontáneamente una determinada secuencia. Vimos que ese aspecto de la liberación no se producía simplemente por tener la intención de liberarnos de un hábito problemático; no era cuestión de fuerza de voluntad. Sin embargo, muchas veces ocurría que ciertos hábitos o reacciones desaparecían espontáneamente, o al menos eso nos parecía, y quisimos descubrir cuáles eran los ingredientes que facilitaban ese proceso. Dado que, gracias a Gurdjieff, sabíamos que el eneagrama también se puede usar como *modelo de procesos,* ordenamos nuestras observaciones alrededor del símbolo del eneagrama y creamos lo que llamamos *El eneagrama de la liberación.*



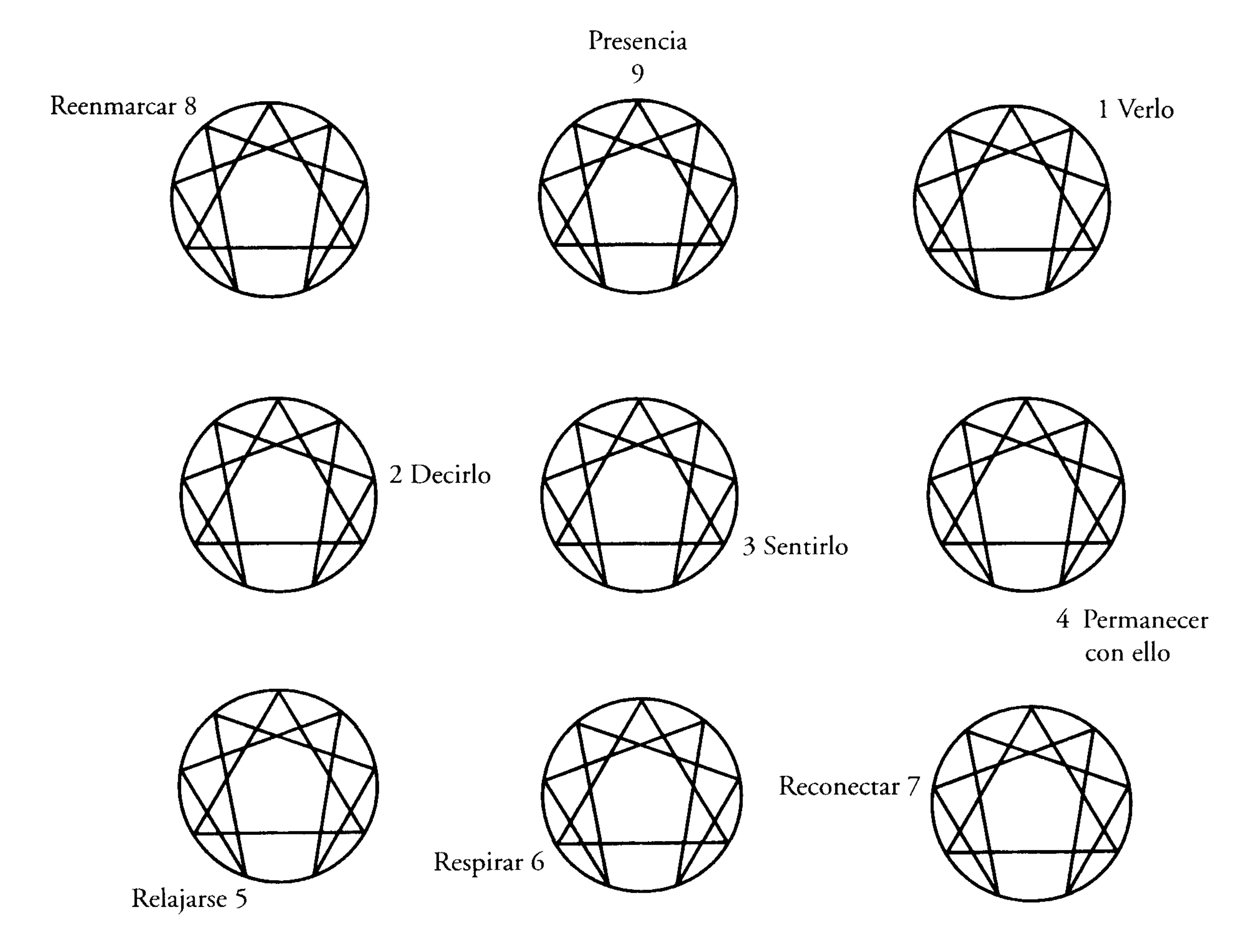
EL ENEAGRAMA DE LA LIBERACIÓN

Esta es una práctica que se puede hacer en cualquier momento. Se siguen nueve pasos que corresponden a los nueve puntos situados alrededor de la circunferencia del eneagrama, aunque estos pasos *no están relacionados con los tipos de personalidad.* Los diagramas al margen ilustran el proceso de los nueve pasos.
El proceso siempre comienza en el punto Nueve, al que le hemos asignado la cualidad de la presencia. Si no tenemos un grado de presencia no podremos dar ni siquiera el primer paso. La presencia nos permite ver que estamos en un estado de identificación.
Observa que hemos de completar cada punto para poder pasar al siguiente, y que el proceso es acumulativo: al pasar a cada nueva fase llevamos con nosotros las cualidades de los pasos anteriores. Con la práctica, se acelera el proceso de liberarnos tras pasar los primeros puntos. Así pues, estar presentes lo suficiente para atestiguar que nos identificamos con un estado

negativo o no deseado nos permite pasar al punto Uno.

En el punto Uno, con la ayuda de la presencia, logramos «verlo»; vemos que estamos identificados con algo, una opinión, una reacción, la necesidad de tener razón, una ensoñación agradable, un sentimiento doloroso, una postura, casi cualquier cosa. Reconocemos que estamos atascados en algún mecanismo de la personalidad y que hemos estado en un trance. Ese es el fenómeno al que antes hemos llamado *sorprendernos en el acto.* Siempre se experimenta como un despertar, como un «volver a los sentidos».

En el punto Dos nombramos conscientemente el estado que acabamos de reconocer; «lo decimos»: «Estoy enfadada», «Estoy irritable», «Tengo hambre», «Estoy aburrido», «Estoy harta de esto y aquello», «Esto no me gusta». Simple y francamente nombramos el estado en que estamos, sin analizarlo ni juzgarlo.



En el punto Tres, el proceso pasa de la mente al cuerpo: «lo sentimos». Todos los estados emocionales o mentales intensos producen algún tipo de reacción física en el cuerpo, algún tipo de tensión. Una persona podría notar, por ejemplo, que siempre que se enfada con su cónyuge aprieta las mandíbulas y tensa los hombros. Otra podría notar que cuando está enfadada experimenta una sensación de ardor en el estómago. Y otra podría descubrir que entorna los párpados cada vez que habla consigo misma. El miedo podría hacernos sentir «electrizados» o hacernos encoger los dedos de los pies o retener el aliento. En el punto Tres *sentimos, percibimos* esa tensión; no pensamos en ella ni la visualizamos, simplemente la sentimos, tal como es en el momento.

En el punto Cuatro «permanecemos con la sensación» de tensión o energía que hemos localizado en el cuerpo. En este punto la tentación es decir sencillamente: «Bueno, estoy enfadado y tengo la mandíbula apretada. ¡Vale, lo entiendo!». Pero si no permanecemos con

esa tensión, no nos liberaremos de ese estado. Además, si logramos estar con ella, podrían aflorar sentimientos de dolor o ansiedad emocional. Si ocurre eso, necesitamos compasión por nosotros mismos para ser capaces de estar presentes ante esos sentimientos.

Lleva tiempo interesarnos por la simplicidad de experimentarnos de este modo. Nos gustaría que el proceso de crecimiento fuera más interesante y espectacular, y no nos apetece pasar un tiempo con el dolor de nuestras tensiones. Sin embargo, si no lo hacemos cualquier experiencia extraordinaria que tengamos tendrá poco efecto real en nuestra forma de vivir la vida.

En el punto Cinco, si hemos pasado por los cuatro primeros pasos, notaremos que algo se abre en nosotros y que las tensiones se desvanecen: nos «relajamos»; nos sentimos más livianos y despiertos. No nos obligamos a relajarnos, sino que al permanecer con las tensiones y sensaciones del punto Cuatro, permitimos que se manifieste en nosotros el proceso de relajación.

Relajarse no es insensibilizarse o desmadejarse. Sabemos que estamos relajados cuando experimentamos nuestro cuerpo y nuestros sentimientos con más nitidez y profundidad. Al relajarnos podríamos dejar al descubierto capas más profundas y entonces surgiría la ansiedad; esta ansiedad volvería a producir tensión, pero mientras logremos permitir la relajación y la sensación de ansiedad, continuarán desvaneciéndose los estados que nos han tenido atenazados.

Así como las tensiones físicas se disuelven cuando las percibimos, permanecemos con ellas y nos relajamos, lo mismo ocurrirá con los hábitos emocionales que las generaron, sean cuales fueren. *El acto de sacar a la luz de la conciencia las tensiones y pautas emocionales las disuelve.*

En el punto Seis nos acordamos de respirar: «respiramos». Esto no significa hacer fuertes inspiraciones y espiraciones como si estuviéramos practicando el método Lamaze. En realidad sólo significa ser más conscientes de la respiración; dejamos que la relajación del punto Cinco «llegue a» la respiración. Esto es importante porque *cuanto más metidos estamos en los asuntos de la personalidad más constreñida y superficial es nuestra respiración.* Podríamos notar, por ejemplo, que cuando estamos en una situación ligeramente estresante (mientras conducimos un coche o terminamos un trabajo urgente) nuestra respiración se hace más superficial. Respirar nos estabiliza y nos ayuda a liberar la energía emocional. Cuando respiramos más profundo y más relajados continúa cambiando la forma de nuestras tensiones. No intentamos escapar de la o las emociones que surjan sino que continuamos respirando con ellas. Al hacer esto tal vez tengamos la sensación de que nos ensanchamos, nos expandimos. Nos sentimos más «reales», más centrados.

En el punto Siete «reconectamos» con una percepción más completa de nosotros mismos y del mundo que nos rodea. Comenzamos a dejar entrar en la percepción consciente otras impresiones sensoriales: podríamos comenzar a percibir la luz del sol en la pared o la temperatura y la calidad del aire. Podríamos percibir la textura y el color de la ropa que llevamos puesta.

Reconectar significa abrirnos a la parte de nuestra experiencia a la que antes no teníamos acceso. Descubrimos que cuando realmente conectamos con nuestra experiencia, no está ligada a nuestras asociaciones habituales. Se desvanecen nuestros objetivos, planes y guiones. De pronto vemos u oímos, y percibimos con mayor claridad, interior y exteriormente.

Si teníamos un problema con otra persona, no reaccionaremos ante ella de la forma como solíamos hacerlo. Cuando estamos hipnotizados por la personalidad, creemos saber cómo es esa persona «siempre» y lo que va a hacer, pero cuando reconectamos con ella nos damos cuenta de lo mucho que no sabemos de ella. Valoramos y respetamos el misterio de su ser, porque estamos más conectados con nuestro Ser. Una vez que nos permitimos «no saber» lo que va a hacer o a decir esa persona, o lo que está pensando, se hace posible una relación con

ella mucho más real e inmediata.
En el punto Ocho, «reenmarcarnos» la situación que creíamos que causaba nuestros problemas; vemos toda la situación con una luz más objetiva, y desde ese equilibrio y claridad descubrimos la manera de enfrentarla con más eficacia.
Por ejemplo, si uno está enfadado con alguien, podría ver el sufrimiento y el miedo de esa persona y ser capaz de hablarle con más compasión y aceptación. Si nos sentimos abrumados por un problema, reconectar con algo más real de nosotros nos da la capacidad de ver que en realidad estamos a la altura de la tarea; o tal vez de ver que el problema es mayor de lo que somos capaces de resolver y necesitamos ayuda. En todo caso, reenmarcar coloca el problema y a nosotros mismos en una perspectiva mucho más amplia.
Por último, volvemos al punto Nueve, en donde nos abrimos a más presencia y, con ella, a más percepción. Con esa mayor capacidad es mucho más fácil volver a hacer los nueve pasos si es necesario.
Cuando comenzamos a usar «El eneagrama de la liberación» podríamos advertir que nos quedamos atascados una y otra vez en un mismo lugar (o «punto») del proceso. Por ejemplo, vemos algo, lo decimos y no continuamos adelante; incluso podríamos notar que estamos tensos, pero nos despistamos antes de poder permanecer con la tensión el tiempo suficiente para que se disuelva. Es muy útil entonces fijarnos en qué punto abandonamos el proceso, porque tal vez convenga poner más atención a ese punto.
A medida que practiquemos este método, nos será más fácil y rápido seguir los puntos del círculo. Además, cuanto más avanzados estemos en la secuencia más difícil resultará separar los pasos; es posible tener más dificultad en la primera parte del proceso, pero *una. vez que empezamos a avanzar hacia la presencia, esta apoya cada vez más la actividad.*
La práctica del eneagrama de la liberación profundiza y expande la experiencia fundamental de nosotros mismos. Estamos más relajados, vivos y conectados con nuestro ser y con nuestro entorno, y más receptivos a la gracia. Podría sorprendernos la diferencia entre cómo nos experimentamos después del proceso comparado con cómo nos experimentábamos antes de pasarlo. Hemos usado la escoria de la personalidad y, colaborando con algo que nos trasciende, la hemos convertido en oro.

CAPÍTULO 17

EL VIAJE ESPIRITUAL. SIEMPRE AHORA

El camino del amor no es una trama sutil; la puerta es la aniquilación. Los pájaros hacen de su libertad grandes círculos en el cielo. ¿Cómo lo aprenden? Caen, y cayendo, reciben alas.

RUMI

El conocimiento de uno mismo no tiene fin; no se llega a una consecución, no se llega a una conclusión. Es un río infinito.

KRISHNAMURTI

Por lejos que vayas no descubrirás los límites del alma.

HERÁCLITO

Después de haber trabajado un tiempo con este material sin duda vamos a ver cambios en nosotros, y también los verán los demás. Probablemente estaremos más en paz con nosotros mismos, más conectados, y seremos más tolerantes con nosotros mismos y con los demás. Sin embargo, es posible que a veces dudemos de la realidad de nuestras experiencias, que pensemos que el progreso tal vez ha sido una ilusión, un espejismo o un autoengaño. Habrá veces en que nos preguntaremos: «¿De verdad he avanzado en mi camino?».

Los niveles de desarrollo nos ofrecen una forma útil de contestar esta pregunta. Si vemos que ya no exhibimos comportamientos ni tenemos actitudes que teníamos antes y que nos comportamos de modos coherentes con la vida en un nivel más elevado, podemos estar razonablemente seguros de que vamos en la dirección correcta. Pongamos por caso una persona tipo Cuatro que era reservada, cohibida, hipersensible a la crítica y temperamental (todos comportamientos del nivel 5); si ahora es más extrovertida y capaz de no tomarse las cosas como ofensas personales a la vez que se revela a los demás tal como es, y si además es más enérgica y creativa y está más atenta a lo externo (todos comportamientos del nivel 3), entonces puede estar razonablemente segura de que ha cambiado su centro de gravedad y ha hecho verdaderos progresos. De igual modo, si una persona Siete comprueba que está menos dispersa y es menos impulsiva, que se concentra más y está conectada con sus experiencias y descubre que la vida es más placentera debido a que es más selectiva, quiere decir que ha progresado.

Pero podrían continuar problemas más sutiles. Podríamos pensar que somos más felices y más capaces de sobrellevar los altibajos de la vida, y sin embargo tal vez sólo somos más expertos en disociarnos de nuestro entorno y «espiritualizar» nuestra experiencia. ¿Estamos mejor que antes o no?

La respuesta radica en *ver nuestras reacciones espontáneas en diversas circunstancias,* sobre todo en aquellas que antes nos provocaban reacciones negativas. Si las personas y las situaciones que antes hacían surgir lo peor de nosotros ya no lo hacen, podemos estar seguros de que hemos progresado. Si antes perdíamos la paciencia o la compasión siempre que tratábamos con una determinada persona o en determinada circunstancia y ahora no, podemos estar seguros de que hemos progresado. Si la vida resulta más fácil, es más expansiva y entusiasta, es una aventura interminable y no algo que debemos «sufrir» hasta que pase, podemos estar seguros de que hemos progresado. Si comprobamos que estamos conectados y con el corazón abierto, y somos capaces de poner toda la fuerza de nuestro ser en las tareas del día, con la atención de un niño curioso y la objetividad de un observador desinteresado,

entonces podemos estar seguros de que hemos progresado.
Además, el propio eneagrama señala marcadores de verdadero progreso: las cualidades, en realidad, las virtudes, que encontramos en el nivel 1 de cada tipo son las llaves que nos abren las puertas en el camino espiritual. Tener cualquiera de ellas es suficiente, pero tener acceso a todas es tener acceso a la esencia en todo momento y en toda circunstancia. Por lo tanto, si aceptamos nuestras limitaciones y las limitaciones de los demás (tipo Uno), si cuidamos de nosotros mismos y afirmamos incondicionalmente el valor de todo (tipo Dos), somos de veras nosotros mismos con sinceridad y humildad (tipo Tres), nos renovamos y mejoramos la calidad de la vida para nosotros y los demás (tipo Cuatro), vemos el significado más profundo y el contexto de todos nuestros pensamientos y actos (tipo Cinco), estamos fundamentados sólidamente en la realidad y somos capaces de hacer frente con valentía a lo que que se nos presenta (tipo Seis), estamos dichosos y agradecidos frente a la muerte, la pérdida y el cambio (tipo Siete), tenemos el corazón grande y capaz de perdonar (tipo Ocho) y nos sentimos sólidamente en paz y conectados con lo que nos ofrece la vida (tipo Nueve), podemos estar seguros de que hemos avanzado en nuestro camino.

RENUNCIAR AL SUFRIMIENTO

Gurdjieff dijo algo extraño y paradójico: que lo último que abandonamos los seres humanos es el sufrimiento. ¿Podría tener razón en eso? Y si es así, ¿por qué?
En primer lugar, nuestro sufrimiento nos es conocido. Es algo que conocemos y por lo tanto nos parece más seguro que una situación desconocida. Tal vez tememos que si renunciamos a nuestra marca personal de sufrimiento ocupará su lugar alguna forma nueva y peor. El segundo motivo podría ser más importante, y no hay que desestimarlo. Gran parte de nuestra identidad viene de aferramos a nuestro sufrimiento, de las quejas, las tensiones, los conflictos, las acusaciones, el drama, las racionalizaciones, las proyecciones, las justificaciones, y de la «energía» que todo esto nos da. Incluso podríamos decir que es la raíz de nuestra personalidad. Si desapareciera nuestro sufrimiento con todo lo que lo rodea, ¿quiénes seríamos?
Si no nos ocurriera nada malo tendríamos que enfrentar el miedo de estar solos en el presente, y responsabilizarnos de nosotros mismos; tendríamos que estar dispuestos a tomar decisiones y ocuparnos de llevarlas a cabo; no habría más acusaciones, no más historias sobre el pasado, no más proyectos sobre el futuro; seríamos simplemente seres humanos vivos frente al vasto misterio de la existencia. En realidad, seríamos simplemente lo que ya somos, sólo que lo reconoceríamos totalmente y viviríamos conformes a esa verdad.
Mientras no lleguemos a una total comprensión de nosotros mismos, la personalidad seguirá hasta cierto grado. Es importante saber que nos ocurrirá eso; si no, podemos desalentarnos y renunciar. Si perseveramos y continuamos estando presentes, aun sabiendo que vamos a dormirnos repetidamente, la situación cambiará. Con el tiempo, nuestra esencia surgirá con más frecuencia. Con cada despertar se nos revela algo nuevo, hasta que cambia todo el cuadro. Gurdjieff enseñaba que el proceso se parece a ir añadiendo sal a un vaso de agua: parece que no ocurre nada durante un largo rato, hasta que de pronto se llega al punto de saturación y se forma un cristal nuevo en el agua.
Si nos negamos a estar pasivos ante los mecanismos de la personalidad nos abrimos a la gracia divina que anhela estar activa en nosotros. Cuando nuestro ser reúne fuerzas estamos más dispuestos a renunciar al sufrimiento innecesario y a tomar más conciencia del asombroso don de la vida. En resumen, en la medida en que nos desprendamos de nuestros aferramientos y de los sufrimientos que los acompañan, nos abrimos a nuestra capacidad para la dicha y la vida misma.
Una vez que entramos en este estado comprendemos la inmensa poesía de la mística: el viaje

se parece menos un esfuerzo y más a estar enamorados. En realidad, los sufíes describen el viaje como un retorno al ser amado. Nada en la vida puede satisfacernos si no hemos abierto el corazón a nuestra verdadera naturaleza, pero si lo hemos abierto todo nos satisface. Entonces experimentamos el mundo como una expresión del amor infinito.

MIEDOS SUBCONSCIENTES DE ABANDONAR LA PERSONALIDAD

El motivo subyacente de que a muchos nos dé miedo estar presentes es que intuititivamente comprendemos que hacer eso entraña estar menos apegados a los programas de nuestro ego. *Así,* cada una de las tres tríadas tiene una creencia falsa característica acerca de la necesidad de continuar los proyectos de su ego, junto con el miedo inconsciente de lo que ocurrirá si se paran esos proyectos. Estas creencias aparecerán repetidamente como obstáculos a la presencia, como «motivos» para no abandonar lo que sea con que nos identificamos. Los siguientes son los miedos subconscientes que acompañan a cada tríada:

La tríada instintiva (tipos Ocho, Nueve y Uno)
«Si bajo la guardia y me relajo en medio de la corriente de la vida desapareceré; mi "yo" conocido dejará de existir. Si estoy verdaderamente receptivo no puedo proteger mi sentido de identidad. Si dejo entrar al mundo y me dejo afectar por él, me abrumarán y perderé mi libertad e independencia. Seré aniquilado.»

La tríada del sentimiento (tipos Dos, Tres y Cuatro)
«Si dejo de identificarme con esta imagen de mí mismo quedará al descubierto mi indignidad y perderé la posibilidad de experimentar amor. Sospecho que en el fondo soy una persona horrible, indigna de amor, por lo tanto manteniendo este proyecto del ego tengo alguna esperanza de ser bien acogido en el mundo o de sentirme a gusto conmigo mismo.»

La tríada del pensamiento (tipos Cinco, Seis y Siete)
«Si abandono esta estrategia, si dejo de pensar en lo que necesito hacer, desaparecerá el suelo bajo mis pies. No se puede confiar en el mundo; sin mi actividad mental quedaré vulnerable. Todo se desmoronará, caeré y estaré perdido. Si mi mente no continua "nadando" me hundiré.»

LA VIDA NOS APOYA

> *Tan pronto oí mi primera historia de amor comencé a buscarte, sin saber lo ciego que estaba.*
> *Los amantes no se encuentran finalmente en alguna parte; han estado siempre el uno en el otro.*
>
> RUMI

> *Llamado o no llamado, Dios está presente.*
>
> CARL JUNG

> *Pedid y recibiréis, buscad y encontraréis, llamad a la puerta y se os abrirá.*
>
> JESÚS DE NAZARET

> *Quienes están despiertos viven en un estado de constante sorpresa.*
>
> BUDA

En general, el 99 por ciento del tiempo la vida es benigna y sustentadora. El ego nos lleva a anclarnos en el uno por ciento cuando es doloroso, oscuro y trágico, aunque incluso en esas ocasiones sólo es doloroso y trágico para nosotros (nuestra tragedia podría ser buena suerte para otra persona). Aunque la mente imagina las peores situaciones posibles, como los accidentes de coche, la mayor parte de nuestra vida no se compone de ese tipo de incidentes. Si miramos con más objetividad nuestra vida, si pudiéramos ver las cosas tal como son, comprobaríamos que, en efecto, la realidad nos apoya muchísimo, que es un milagro. El universo es mucho más generoso de lo que reconocemos, y ante esa avasalladora abundancia, simplemente es lógico despertar y abrirnos a esa generosidad.
Todas las grandes religiones del mundo enseñan que no estamos solos y que se nos apoya y protege de modos invisibles e insondables. En la tradición cristiana está la idea de la «comunión de los santos», creencia en que toda la comunidad del Cielo intercede constantemente por los que todavía están en la tierra. Los hindúes ven la manifestación de Dios en todo y en todas panes, en los árboles, los lagos y las montañas, en las tormentas y los volcanes, del mismo modo en que los budistas ven las infinitas formas de la naturaleza Buda. Las estatuas de santos cristianos y los innumerables *bodisatvas* son recordatorios de esta profunda verdad espiritual: que no estamos solos y que se nos ayuda en nuestro camino en una variedad infinita de formas.
Uno de los templos más famosos de Japón es el Sanjusangedo (Casa de las treinta y tres naves) dedicado a Kannon, nombre japonés de Avalokitesvara, el buda o bodisatva de la Compasión Divina. Lo que da a este templo su efecto único son las 1.001 estatuas doradas de Kannon dispuestas en diez hileras a lo largo del equivalente a dos campos de fútbol en el interior del templo; es un lugar serenamente imponente, impregnado de exquisita delicadeza y fuerza, que recuerda al visitante que el absoluto, Dios, envía continuamente a la tierra incontables ayudantes y oleada tras oleada de gracia para cada ser humano, así como bendiciones del manantial infinito de su compasión. Causa una arrolladora impresión ver esa multitud dorada de portadores de gracia y buena voluntad procedentes del mundo que está fuera de nuestra percepción normal.
Vamos comprendiendo esta benevolencia lenta pero inexorablemente:
cuando nos abrimos al momento presente, todo se convierte en maestro, porque todo en la vida apoya nuestra presencia y nuestro crecimiento. El eneagrama nos hace ver cómo decimos no a la vida, cómo todo el tiempo les damos la espalda a las riquezas que nos rodean. Pero como nos lo recuerdan las 1.001 estatuas de Kannon, lo que verdaderamente deseamos y buscamos fuera de nosotros siempre está disponible en el aquí y el ahora.

EXCAVACIÓN Y RECUPERACIÓN DEL VERDADERO YO

> *Cuanto más se penetra en la verdad, más profunda es*.
>
> MAESTRO DE ZEN BAIMKEI

> *El verdadero valor de un ser humano se encuentra en el grado de liberación de sí mismo que ha logrado.*
>
> ALBERT EINSTEIN

> *El tipo de mentira más común es la que se dice uno a sí mismo.*
>
> NIETZSCHE

> *Nuestra resistencia al cambio tiende a alcanzar su grado máximo cuando es inminente un cambio importante.*

GEORGE LEONARD

Es inconcebible pensar que la espiritualidad es morir a sí mismo; pero hay muerte en ella y uno la lamenta. Causa aflicción ver que comienza a desaparecer quien uno creía ser.

RAM DASS

La gracia llena los espacios vacíos, pero sólo puede entrar cuando hay un vacío para recibirla, y es la propia gracia la que crea ese vacío.

SIMONE WEIL

Una noche, durante un vuelo nocturno a California para dar una sesión de formación, comenzamos a reflexionar sobre las diversas fases de crecimiento por las que habíamos pasado cada uno en nuestro trabajo interior personal. Parte de la conversación versó sobre si veríamos alguna vez la proverbial «luz al final del túnel», ya que cada uno experimentaba constantemente su buena cantidad de sufrimiento al descubrir las capas de hábitos neuróticos y asuntos no resueltos del pasado. También nos preguntamos si el proceso de pelar la «cebolla» de la psique sería único en nosotros o si se podría generalizar para los demás. El viaje duró varias horas y lo dedicamos a esbozar observaciones y a comparar nuestras experiencias. Cuando aterrizamos teníamos armado el siguiente modelo, sobre el que hemos continuado reflexionando para perfeccionarlo a lo largo de los años.

La respuesta a la que llegamos finalmente esa noche en el aire fue un sonoro «¡Sí!». Con el tiempo se ha hecho más sólida nuestra convicción de que la expresión «excavar el verdadero yo» es una descripción correcta del proceso de transformación. Aun cuando excavar los diversos estratos de la psique significaba pasar por capas de dolor y negatividad, valía la pena tomar conciencia de la vieja basura psíquica que se había acumulado por no haber querido enfrentarla. Era posible llegar a nuestro ser esencial, a nuestro «núcleo de oro», que no sólo nos estaba esperando, sino que además llevaba tiempo urgiéndonos a hacerlo.

El trabajo tenía que hacerse capa por capa, excavando por las estructuras externas de la personalidad hasta llegar a las cualidades centrales de nuestra verdadera naturaleza. Al trabajar en este proceso de recuperación durante varios años, identificamos en él *nueve estratos distintos.* Estos nueve estratos no se corresponden ni con los nueve tipos ni con los nueve niveles de desarrollo de cada tipo. Hay que imaginárselos como los «mundos» diferentes, como nueve capas de una cebolla, que uno se va a encontrar al ir explorando cada vez más a fondo los aspectos de nuestra naturaleza esencial.

Reflexionando más sobre estos estratos y enseñándolos durante varios años, no sólo nos hemos convencido de su verdad y utilidad sino que además hemos visto que otras personas de otras tradiciones han descubierto partes de ellos en su trabajo. Este mapa del proceso de transformación reúne percepciones que todos experimentan cuando se enfrentan a las barreras universales del trabajo interior.

Primer estrato: La imagen propia habitual

El primer estrato está compuesto por las ideas y la imagen de quienes nos gustaría ser y cómo nos vemos automáticamente; suele contener cierto grado de grandiosidad e ilusión. Por ejemplo, aquella persona que piensa que nunca miente o que nunca llega tarde a una cita, o que primero piensa en los demás, etcétera. También podría contener opiniones negativas de sí misma:

que es poco atractiva, poco inteligente o carece de agilidad atlética. Hipnotizados por la personalidad, rara vez ponemos en duda estas suposiciones sobre nosotros mismos, y reaccionamos con fuerza cuando los demás ponen en duda o no nos respaldan en estas

opiniones (ilusorias) sobre nosotros mismos.
En este estrato la persona está en la franja media (en el nivel 4 de desarrollo o más abajo). A menos que se le dé algún medio para despertar (normalmente desde el exterior) hay pocas esperanzas de que cambie, porque está sumida en el trance de la identificación con su personalidad del que no puede despertar sola. Si ha identificado mal su tipo (y, por ejemplo, es Nueve y no Cinco como cree), actúa automáticamente en el dominio de su imagen habitual y *es casi imposible que haga un trabajo significativo con el eneagrama.* Por eso es tan importante descubrir el tipo de personalidad correcto y comprender claramente su funcionamiento interior.

Segundo estrato: El comportamiento real
Si entramos en el camino del trabajo interior y continuamos el proceso de observación propia comenzamos a notar que muchos de nuestros comportamientos no se corresponden con nuestra imagen habitual. Esta comprensión nos lleva al segundo estrato, en el que comenzamos a «sorprendernos en el acto». Podríamos tener la impresión de que decimos la verdad, pero empezamos a advertir con qué frecuencia decimos mentiras para evitar enfrentamientos o para complacer a los demás.
Por suerte, todos tenemos momentos de despertar espontáneamente a la verdad de nuestro estado y a nuestras mayores posibilidades. Pero para expandir esos momentos hemos de valorarlos lo suficiente para buscar formas de estar más despiertos. Esto significa buscar apoyo para nuestro trabajo interior, en libros, prácticas, amigos y orientadores más formales, como terapeutas o maestros. Para permanecer en este estrato y para avanzar a los más profundos, necesitamos cultivar cada vez más la capacidad de estar presentes. Cuanto más profundo excavamos más presencia necesitamos.

Tercer estrato: Las actitudes y motivaciones interiores
Si perseveramos en el camino comenzaremos a percibir las actitudes y los motivos que hay detrás de nuestros comportamientos. ¿Qué nos empuja a hacer las cosas que hacemos? ¿Es para obtener atención? ¿Porque estamos furiosos con nuestras madres? ¿Porque queremos desahogar el sufrimiento o la vergüenza? La finalidad del psicoanálisis y de otras muchas formas de terapia es sacar a la conciencia esta capa del yo para que el comportamiento no esté dirigido automáticamente por impulsos inconscientes. Cuanto más ahondamos en estas preguntas, más ambiguas son las respuestas, ya que no suele ser posible decir exactamente qué «causa» un determinado comportamiento.
En este estrato también vemos lo arraigados que están nuestros comportamientos y hábitos aprendidos y cómo muchos de ellos se remontan a generaciones dentro de nuestras familias y nuestra cultura. El núcleo motivador de nuestro tipo (en el que se encuentran, sobre todo, el miedo y el deseo básicos) es un elemento importante que mantiene en su lugar los hábitos y las reacciones automáticas de la personalidad. Al comprender las motivaciones también comenzamos a vislumbrar lo que verdaderamente desea nuestra alma. Nuestras motivaciones nos revelan lo que creemos que nos falta y que, por lo tanto, buscamos de una u otra forma.

Cuarto estrato: Los afectos y tensiones subyacentes
A medida que somos más conscientes de nosotros mismos en el momento presente comenzamos a descubrir qué es la experiencia sentida en ese momento. Por ejemplo, en el estrato 2 podríamos descubrir que estamos fingiendo interés en una conversación durante una fiesta; en el estrato 3 podríamos reconocer que en realidad deseamos marcharnos de la fiesta, y en el estrato 4 podríamos notar una sensación de agitación en el estómago o de tensión en los hombros y el cuello.
Si logramos desarrollar la capacidad de observarnos lo suficiente, tomaremos conciencia de

las capas sutiles de tensiones musculares y energéticas del cuerpo, así como de las partes del cuerpo en las que la energía está bloqueada o ausente. En este estrato se hacen aún más importantes la relajación y la respiración, porque se requiere bastante más capacidad de estar presentes a las sensaciones del cuerpo que en los estratos anteriores.

Quinto estrato: La ira, la vergüenza y el miedo y las energías de la libido
Si somos capaces de continuar el proceso que desvelamos en el estrato 4, al excavar más profundo vamos a encontrar estados emocionales más primitivos, y posiblemente más perturbadores. Entre estos están las tres «emociones principales» del ego, *rabia, vergüenza* y *miedo,* que rigen respectivamente las tríadas del instinto, del sentimiento y del pensamiento.
En este estrato también encontramos las energías instintivas primitivas (base de las variantes instintivas) en su forma cruda: el instinto de conservación, el instinto de relación social con nuestros compañeros humanos y el instinto sexual; también se pueden reconocer aquí los afectos primordiales de apego, frustración y rechazo. Normalmente este estrato nos hace sentir muy incómodos; por eso necesitamos practicar las técnicas de relajación y, por encima de todo, no juzgar lo que encontramos en nosotros al trabajar los problemas que vamos descubriendo. La psicoterapia tradicional tiende a acabar en este estrato.

Sexto estrato: La aflicción, el remordimiento y la deficiencia del ego
Este estrato no tiene nada que ver con el sentimiento de culpa ni con los habituales sentimientos de tristeza y pérdida que experimentamos en la vida cotidiana. La desgarradora pena y el pesar natural que encontramos aquí proceden más bien de la clara percepción de lo profunda y total que es nuestra separación de nuestra naturaleza esencial.
Este estrato, por lo tanto, entraña una considerable cantidad de «sufrimiento consciente», que se acepta de buena gana no sólo por el progreso sino también por el amor a la verdad. El sufrimiento que se experimenta en este estrato es catártico en el sentido más puro de la palabra: destruye los últimos restos de ilusiones del ego, ya que se ven claramente a la luz de la verdad de la esencia. Aquí no hay chicos o chicas buenos y malos, y por lo tanto no hay nadie a quien echarle la culpa de nuestro estado. Cuando todo está dicho y hecho, este estrato se experimenta como una pena profunda por la condición humana, que se siente como una sensación abrasadora, sobre todo en el corazón. En las tradiciones espirituales, este estrato se ha relacionado con la «noche oscura del alma».

Séptimo estrato: El vacío
Este estrato se ha descrito en muchas de las tradiciones religiosas orientales, sobre todo en el budismo. En esta fase comprendemos del todo que la personalidad sólo es un invento temporal, una historia que nos hemos contado durante mucho tiempo. De todos modos, abandonar la conocida identidad del ego nos parece un paso a la nada, como saltar fuera del borde del mundo. Por lo tanto, hace falta algún tipo de fe para contrarrestar el terror y la desesperación que suele caracterizar a este estrato.
Este estrato lo experimenta la personalidad en su fin, en su muerte. No obstante, si contamos con el apoyo y la fe suficientes para perseverar y dar el salto, lo que encontramos es completamente inesperado. En lugar de experimentar el sufrimiento que imagina la personalidad, lo que a la personalidad le parece «nada» se revela como todo, el «vacío brillante» (llamado *Sunyata* en el zen) del cual emana todo. De este vacío surge todo lo que sabemos que existe; está completamente vacío y, sin embargo, lleno de posibilidades. Es nuestra libertad y el manantial de la vida. Ya no hay distinción entre observador y observado: la experiencia y el experimentador son uno.

Octavo estrato: El verdadero ser personal

Paradójicamente, en este estado de vacío continuamos experimentándonos como seres personales, que funcionan eficientemente en el mundo, pero nuestra personalidad está centrada en la esencia y nuestros actos son guiados por la conciencia divina y no por los proyectos y preocupaciones de la personalidad. Continúa la conciencia o percepción personal, individual, junto con una gran efusión de amor, gratitud, respeto y exaltación del alma hacia el ser y sus manifestaciones infinitas. Este es el estrato en el que encarnamos totalmente nuestro ser esencial personal, lo que en algunas tradiciones sagradas se llama el estado «Soy». En el sufismo, este se caracteriza por la identificación con la perla personal, el yo esencial, expresión personal de lo divino. En el cristianismo, este estrato marca el comienzo de la consecución de la visión beatífica, en la que la persona experimenta una comprensión extática de lo divino.

Noveno estrato: El ser universal no personal
Poco se puede decir sobre este estrato puesto que no es posible explicarlo con palabras; todos los fenómenos, por sutiles o exaltados que sean, emanan de él. Si el buscador ha recibido la bendición para perseverar en su búsqueda de lo divino, el alma habrá encontrado finalmente su destino en la unión mística con Dios, o lo que algunas tradiciones llaman el *Supremo o* el *Absoluto.* Es la consecución de la percepción completa, sin dualidad, la fusión total de la conciencia individual con Dios, de modo que sólo hay conciencia de Dios. El yo individual y lo divino son uno. Este estado de conciencia trasciende cualquier sentido de existencia individual y se manifiesta como conciencia esencial no personal, el ser infinito del que nace el universo manifiesto.
Este es el destino último prometido por las grandes tradiciones místicas, pero conseguir ese estado de conciencia de modo duradero es muy excepcional. Solamente algunos místicos y santos extraordinarios de la historia han vivido verdaderamente sus vidas en ese profundo estado de conciencia. Pero la mayoría podemos tener por lo menos un atisbo, y ese suele ser suficiente. Probar esta realidad aunque sea una vez puede cambiarnos la vida de modo profundo. Una vez que conocemos la unidad de la existencia como experiencia real, nunca podemos considerar igual que antes a las personas, a nosotros mismos ni al don de la vida.

El continuo de la conciencia
Si repasamos estos nueve estratos vemos que forman un continuo, desde el dominio de lo imaginario, con poca conexión con la realidad, pasando por lo puramente psicológico, hasta el dominio de lo espiritual. Los estratos 1 al 3 son sobre todo psicológicos. Los estratos 4 al 6 contienen elementos psicológicos (sobre todo de psicología profunda), pero también elementos que podríamos colocar en la categoría espiritual; son *psicoespirituales,* y para avanzar por ellos es preciso un método integrado que emplee la psicología y la espiritualidad. Los estratos 7 al 9, como podemos ver, tienen que ver ante todo con los dominios del espíritu.
El eneagrama es útil principalmente en los estratos 1 al 5, y es muy potente en los tres primeros. Los estratos 1 al 3 nos sirven para entrar en la franja sana de los niveles de desarrollo. Los estratos 4 al 6 nos ayudan a consolidar la personalidad sana y a comenzar el proceso de trasladar el sentido de identidad desde la personalidad a la esencia. Los estratos 7 al 9 entrañan la comprensión y maduración del yo esencial, tratan los asuntos del nivel 1 de desarrollo y más allá.

MÁS ALLÁ DE LA PERSONALIDAD

LA ESENCIA ESTÁ ANTE NUESTRAS NARICES

Me desprendí de mi yo como se desprende de su piel una serpiente. Después me miré

y vi que yo soy Él.

ABU YAZID AL-BISTAMI

Porque el reino de Dios está dentro de vosotros.

JESÚS DE NAZARET

El cambio más radical de la línea limítrofe de si mismo se produce en las experiencias de la identidad suprema, porque entonces la persona ensancha los límites de su identidad para abarcar todo el Universo.

KEN WILBER

... La realización personal sólo es la realización de la verdadera naturaleza de la persona. Quien busca la liberación comprende su verdadera naturaleza, sin dudas ni equivocación, distinguiendo lo eterno de lo pasajero, y jamás se desvía de su estado natural.

RAMANA MAHARSHI

... Allí donde y cuando Dios nos encuentra preparados, debe actuar e inundarnos, así como cuando el aire está limpio y puro el sol debe inundarlo y no puede dejar de hacerlo.

MEISTER ECKHART

Nuestro viaje nos llevará por tramos difíciles, pero hemos de recordar que al final de ese viaje nos espera todo lo que anhela nuestro corazón.
El don definitivo de la vida consciente es el sentido de misterio que la rodea.

LEWIS MUMFORD

No hay nada más valioso ni más difícil que la tarea humana fundamental de sencillamente hacerse humano.

JOHN MACQUARRIE

Aunque es cierto que necesitamos ser pacientes y perseverantes durante el proceso de transformación, experimentar nuestra esencia no es tan difícil como solemos creer. En realidad, una de las principales defensas del ego para no hacerlo es la creencia de que la espiritualidad es algo exclusivo, poco práctico y muy, muy lejano. De hecho, está más cerca de lo que creemos, como nos aseguran los místicos; no es necesario ir a ninguna parte ni realizar nada. Lo que hemos de aprender es a *dejar de huir de nosotros mismos.* Cuando nos vemos tal como somos, nuestra verdad y nuestra falsedad, comenzamos el proceso de *desaprender* el hábito de abandonarnos y de vivir inmersos en ilusiones, reacciones y defensas.

Lo bueno es que uno ya está aquí: nuestra esencia ya existe entera y perfectamente. La persona que está leyendo esta página no necesita hacer nada para hacerse real o «espiritual». Una vez que comenzamos a ver los motivos, por qué nos hemos abandonado y hemos dejado el momento esos motivos pierden razón de ser. Comprender nuestro tipo de personalidad nos sirve para percibir esos «motivos». Cuando dejamos de intentar ser quienes no somos surge nuestra verdadera naturaleza: «observamos y dejamos marchar» y dejamos de obstaculizar nuestro desarrollo: dejamos de defender un determinado tipo de autodefinición.

No necesitamos aprender algo nuevo ni añadir nada para ser nuestra verdadera naturaleza. El progreso espiritual supone ver lo que tenemos ante las narices, en realidad, lo que hay bajo las capas de la personalidad. El trabajo espiritual es, por lo tanto, cuestión de desprenderse, de

soltar, de liberarnos, y no de añadir nada a lo que ya hay. Desde un punto de vista, esto puede ser muy difícil porque los hábitos de la personalidad se han arraigado profundamente en nuestro ser. Pero desde otra perspectiva contamos con el apoyo de todo el universo en este trabajo; la conciencia divina desea que hagamos el trabajo y nos apoya en su proceso. El trabajo interior es, por lo tanto, un misterio cuya constante revelación maravilla ver en nosotros y los demás. Hay que tener siempre presente, no obstante, que no podemos hacerlo solos, y no se puede hacer sin nosotros.

MOMENTOS VIVOS

Los budistas dicen: «No existen personas ni lugares sagrados, sólo existen momentos sagrados», momentos de gracia. Todos hemos experimentado esos momentos, verdaderos momentos de gracia en que estamos totalmente vivos y despiertos, muy distintos, incluso en el recuerdo, de otros acontecimientos que podríamos recordar. Los momentos esenciales son mucho más nítidos y reales porque continúan con nosotros; poseen inmediatez porque el impacto de la vida ha penetrado la insipidez de la conciencia y nos ha despertado. Comprendemos que a medida que nos liberamos del miedo, la resistencia y la imagen, estamos más receptivos a esos momentos transformadores y estos nutren nuestro espíritu. Así pues, si bien tal vez todavía no podemos producir esos momentos a voluntad, sí podemos crear en nosotros las condiciones para que sea más fácil tenerlos.

Lo más sorprendente de estos «momentos vivos» es que no necesitamos acontecimientos extraordinarios para producirlos. Ocurren callada e inesperadamente, durante el desayuno, cuando estamos en el metro o en el tren camino del trabajo, o caminando por la calle o conversando con una persona amiga. Nosotros, personalmente, hemos tenido las experiencias espirituales más gratificantes mientras no hacíamos otra cosa que mirar el pomo de una puerta u observar de verdad la cara de una persona conocida. La belleza de esas experiencias es avasalladora, y cambia la vida. Por lo tanto, lo que importa no es lo que hacemos, sino la presencia o percepción consciente que ponemos en el momento.

Pocas cosas en la vida son más extraordinarias que un momento vivo en el que estamos cara a cara con otra persona. Estar realmente receptivo y presente a otro ser humano es impresionante y a veces avasallador. Estar auténticamente con otra persona nos sirve para recordar que siempre estamos en presencia de lo divino.

HACIA LA MADUREZ ESPIRITUAL

> *No hay misterio mayor que este, que continuamos buscando la realidad pese al hecho de que somos realidad. Creemos que hay algo que la oculta y que es necesario destruirlo para alcanzarla. ¡Qué ridículo! Llegará el día en que nos reiremos de todos los esfuerzos del pasado. Eso será el día en que también riamos en el aquí y el ahora.*
>
> RAMANA MAHARSHI

> *Si pudiéramos ver claramente el milagro de una sola flor cambiaría toda nuestra vida.*
>
> BUDA

> *El desarrollo de la esencia se convierte en el proceso de vivir. La vida ya no es una serie de experiencias de placer y dolor desconectadas, sino una corriente, un río de animación.*
>
> A. H. ALMAAS

Para muchos, las fases iniciales del viaje espiritual suponen buscar experiencias profundas y deslumbrantes. Deseamos ver señales de lo divino, pruebas de todo lo que hemos esperado o se nos ha enseñado. Y si somos sinceros en nuestra práctica, alcanzamos muchas de esas experiencias. Conocemos directamente la compasión, la alegría, la paz interior, la fuerza y la voluntad, entre otras cualidades del alma. Podríamos llegar a entender lo que quiere decir el budismo cuando habla de vacío, o lo que quieren decir los poetas sufíes cuando escriben acerca del Amado; podríamos entender el misterio de la resurrección de Cristo de un modo totalmente nuevo y personal. Sin embargo, a menos que esas experiencias estén integradas como partes de nuestra vida cotidiana, siguen siendo poco más que recuerdos vagos, tema de conversación o, peor aún, formas de impresionar a nuestros amigos con nuestro estado más «evolucionado».

MOMENTOS VIVOS

Dedica treinta minutos a escribir en tu diario de trabajo interior acerca de los momentos de tu vida que tuvieron más realidad para tí. ¿Cómo fueron? ¿Cómo estabas tú en esos momentos? ¿Fueron acontecimientos importantes o acontecimientos normales del diario vivir? ¿En qué difieren de otros recuerdos?

Pero si perseveramos en la práctica y continuamos buscando la verdad de la situación, llegamos a comprender que esos momentos sublimes no son extraordinarios; tampoco indican que seamos más «especiales» que los demás seres humanos. Comenzamos a comprender que simplemente estamos viendo la realidad; son tan fundamentales como el firmamento y el mar, inseparables de la vida humana. Nos damos cuenta de que nuestra visión se ha enfocado y que experimentamos la realidad tal como es. Pero dado que esa realidad nos permite experimentar directamente amor, valía, sabiduría y fuerza, vemos que ya no necesitamos luchar por esas cosas, y así dejamos de aterrarnos a posesiones o resultados concretos. Podemos apartarnos de los proyectos del ego con gratitud, por llevarnos hasta donde nos han llevado. En esta fase estamos libres para vivir como seres humanos maduros, que actúan de modo responsable y compasivo en el mundo. Este es el verdadero significado de la expresión «estar en el mundo pero no ser de él».

No hace mucho (yo, Russ) tuve una comprensión profunda de esta verdad durante un retiro espiritual. En ese momento estábamos ocupados en el periodo de trabajo del día, parecido al que explica Don al comienzo del libro; esa tarde a mí me habían asignado la tarea de limpiar los cristales de las ventanas; ya había estado en varios de esos periodos, de modo que la renuencia y resistencia que me gobernaban antes ya no eran el problema principal; aunque había sido difícil, había aprendido a disfrutar de esos periodos, considerándolos buenas y gratificantes oportunidades para conocerme a mí mismo y recuperar un equilibrio interior mayor.

Estaba trabajando en la segunda planta del colegio mayor, limpiando lenta y concienzudamente los cristales; dado que esa actividad no tenía nada que ver con los programas normales de mi ego, me sentía libre para observar el descontrol de los mecanismos de mi personalidad mientras intentaba estar presente en mi tarea. Por mi cabeza pasaban muchos pensamientos y fantasías, entre otros si estaría haciendo bien mi trabajo, si mi profesor observaría mis esfuerzos, la importancia del momento, etcétera. Pero de pronto observé algo más fundamental: noté que algo en mí creía que debía «llevar la cuenta» de todo. Noté que mi mente estaba ocupadísima rodando la película: grabando los acontecimientos, recordando observaciones importantes que me servirían posteriormente y, a un nivel más profundo, manteniendo una orientación a mi experiencia que no sólo resultaba conocida sino necesaria. En realidad, yo *era* esa orientación.

En ese momento ocurrió algo extraordinario. Comprendí que en realidad no necesitaba mantener esa orientación vigilante. Podía relajarme y seguir limpiando las ventanas de todos modos. Se relajó una tensión interior y de pronto mi experiencia se hizo más inmediata, no mediada por mi actividad mental. Estaba allí sencillamente como presencia: limpiaba los cristales, mi cuerpo se movía y respiraba, fuera se movían las hojas de los árboles, todo fluía, pero no había sensación de separación. El mundo, incluido yo, era un solo fluir, un desenvolverse que seguía, seguía y seguía. Sin embargo, todo esto ocurría dentro de una inmensa y plácida quietud que no perturbaba ese juego de la realidad fluido y transformador. Lo que yo normalmente interpretaba como la base de la realidad, el mundo cotidiano, era real, sí, pero se parecía mucho más al juego de la luz del sol sobre la superficie del mar. Podía ver los reflejos brillantes sobre las olas, pero también percibía las aguas profundas, y sabía que yo estaba en esa profundidad.

Cuando dejé esa tarea, la conexión con ese aspecto de la realidad continuó y se intensificó, tanto que fui capaz de relacionarme con los demás a partir de esa sensación expandida de mí mismo. No sentí ninguna necesidad de impresionar a los demás con esa «consecución», porque comprendí que en realidad no era una consecución, sino simplemente una experiencia de la verdadera naturaleza del mundo. Asimismo, vi que todos los demás eran simplemente aspectos de esa misma naturaleza, de modo que ¿a quién iba a impresionar?

Lo más extraordinario de esta experiencia fue que comprendí que era posible ser consciente de mí mismo como una profundidad del ser y también funcionar normalmente en el mundo: comer, conversar, trabajar y descansar. El respeto y el amor por los demás me vino de modo muy natural porque experimenté realmente la verdadera naturaleza de la situación. Es decir, comprender nuestra verdadera naturaleza nos libera de las ansias e ilusiones de nuestra personalidad, y así somos capaces de relacionarnos y actuar momento a momento con simplicidad, buen talante y una paz interior imperturbable. Sabemos quiénes y qué somos, y acaba ese incesante desasosiego interior. Estamos libres para aceptar el don más grande y precioso de todos: el insondable misterio de nuestro ser, de nuestra propia existencia.

EL HEROÍSMO DE ESTE TRABAJO

> *Abrirse a lo espiritual no es un retiro a un dominio imaginado o una cueva segura. No es un alejamiento, sino un tocar toda la experiencia de la vida con sabiduría y con un corazón de bondad, sin separación.*
>
> JACK KORNFIELD

> *Nuestra mayor necesidad es consagrar la vida mediante la fidelidad a una realidad nuestra más profunda. Entonces vemos que nuestra oración es por nuestro derecho natural, perdido y largo tiempo olvidado, aunque no del todo, porque el recuerdo de su sabor está allí, llamándome, recordándomela.*
>
> CHRISTOPHER FREEMANTLE

Una de las cosas más asombrosas que descubrimos al explorar nuestros hábitos, reacciones y voces interiores es cómo muchas de estas cosas las heredamos de nuestros padres. Aunque a muchos nos gustaría vernos totalmente diferentes a nuestro padre y a nuestra madre, cuanto más examinamos nuestras actitudes y comportamiento, más vemos cuántos problemas psicológicos y «soluciones» nos han transmitido. Nuestros padres también heredaron muchos de los problemas y reacciones de sus padres, y así sucesivamente en las generaciones anteriores.

Desde este punto de vista, vemos que cuando llevamos percepción a nuestra personalidad habitual sanamos no sólo nuestros problemas, sino también los comportamientos destructivos

que se han cobrado su precio durante muchas generaciones, tal vez durante siglos, en nuestro linaje. Trabajar en nosotros, por lo tanto, redime no sólo nuestros sufrimientos y dificultades, sino también los sufrimientos y las dificultades de todos nuestros antepasados, que condujeron a la aparición de personas capaces de liberarse de todo ello. Es lo mismo que ocurrió cuando vino la libertad después de generaciones de esclavitud y las personas liberadas comprendieron que su libertad daba sentido y dignidad a los sufrimientos y las luchas de todas las generaciones que las precedieron.

Otro motivo, tal vez más estimulante aún, para hacer este trabajo es *evitar que los comportamientos destructivos se transmitan a la siguiente generación.* Por ejemplo, nos damos cuenta de que muchos de nuestros hábitos y actitudes sobre el medio ambiente o el racismo han llegado a un punto crítico. En consecuencia, muchos padres jóvenes están haciendo lo posible por encarnar nuevos valores sociales y medioambientales para que sus hijos no continúen con los mismos comportamientos destructivos. Por lo tanto, desde una perspectiva personal y generacional a la vez, trabajar en nosotros es un acto noble, y tener hijos es una llamada a despertar, a ver, a reaccionar y a dar de todo corazón. Criar un hijo es lo más parecido que hacen muchas personas a estar en una escuela espiritual, porque lo más seguro es que ser padres saque a la luz los problemas de la propia infancia. Estos problemas suelen transmitirse, o bien repitiéndolos con los hijos o bien reaccionando a ellos, a menos que aprovechemos la oportunidad para trabajar en nosotros, para superar esos problemas y redimir nuestro pasado.

De hecho, el trabajo de liberamos de los hábitos del pasado es una empresa heroica. Es necesario muchísimo valor para enfrentar heridas, pérdidas, rabia y frustraciones; hace falta verdadera compasión para no huir del sufrimiento. Además, ver la naturaleza generacional de nuestras pautas de personalidad deja muy claro que nuestra transformación personal tiene consecuencias de largo alcance que no siempre podemos prever. En un sentido muy real, cuando trabajamos en nosotros mismos participamos en la evolución de la conciencia humana.

Todo el mundo se da cuenta de que en el mundo actual está ocurriendo algo importante; si bien estas indicaciones podrían ser solamente reacciones al milenio, muchos pensamos que reflejan algo más fundamental, el despertar de nuestra conciencia colectiva. Sabemos que, como especie, no podemos continuar viviendo como hemos vivido y sobrevivir mucho tiempo más. Se ha acabado el tiempo para el egoísmo generalizado, el consumo desenfrenado y la individualidad codiciosa. Han seguido su curso y vemos sus perjudiciales resultados a escala mundial. Podría ser que se nos hubiera dado el enea-grama en nuestra era para acelerar la transformación del yo egoísta individual. Los maestros espirituales de todo el mundo hablan de la necesidad de un cambio de conciencia en el planeta, y estas dos cosas podrían estar relacionadas.

Tal vez todavía no sea posible saber hacia dónde va la humanidad, pero si el eneagrama acelera nuestro despertar, tendrá efectos profundos y de largo alcance. Si sólo unos pocos cientos de personas despertaran y comenzaran a vivir sus vidas plenamente conscientes, sin duda la historia del mundo cambiaría.

La transformación se produce cuando cambia nuestra perspectiva normal y logramos una nueva comprensión de quienes somos realmente. Debemos tener presente, sin embargo, que la percepción de quienes somos realmente, como también los momentos de gracia, siempre ocurren *ahora,* en el momento presente. Eso es todo, esta es la sabiduría del eneagrama.

LAS ETAPAS DEL TRABAJO

Si nos observáramos verdaderamente, percibiríamos nuestras tensiones y hábitos.

Si percibiéramos nuestras tensiones y hábitos, nos liberaríamos y relajaríamos.

Si nos liberáramos y relajáramos, percibiríamos las sensaciones.

Si percibiéramos las sensaciones, recibiríamos impresiones.
Si recibiéramos impresiones, despertaríamos al momento.
Si despertáramos al momento, experimentaríamos la realidad.
Si experimentáramos la realidad, veríamos que no somos nuestra personalidad.
Si viéramos que no somos nuestra personalidad, nos acordaríamos de nosotros mismos.
Si nos acordáramos de nosotros mismos, abandonaríamos nuestro miedo y nuestros apegos.
Si abandonáramos el miedo y las apegos, seríamos tocadas por Dios.
Si fuéramos tocados por Dios, buscaríamos la unión con Él
Si buscáramos la unión con Dios, querríamos lo que Él quiere,
Si quisiéramos lo que Dios quiere, seríamos transformados.
Si fuéramos transformados, el mundo sería transformado.
Si el mundo se transformara, todos retornaríamos a Dios.

AGRADECIMIENTOS

Los maestros también tienen maestros y en esto no hay excepciones; algunos son poco conocidos, a otros los conoce todo el mundo. Sería imposible escribir cualquier agradecimiento sin recordar a los grandes maestros que más han influido en nosotros: Buda, Cristo y Mahoma, así como a maestros más contemporáneos, Gurdjieff, Krishnamurti, Dogen, Jellaludin Rumi, Sri Aurobindo y Sri Nisargadatta Maharaj. Es su espíritu el que ha inspirado este libro y el que, eso esperamos, resuene en estas páginas.

También queremos manifestar nuestro reconocimiento y gratitud a nuestros maestros personales en la gran obra de la transformación humana Jerry Brewster, Alia Johnson y Hameed Ali (que escribe con el pseudónimo A. H. Almaas) por orientarnos a lo largo de los años. La integridad personal de cada uno, su sabiduría y humor han sido un estímulo y una gran bendición. Ante todo, su humanidad y la profundidad de su espiritualidad auténtica han sido un constante ejemplo de cómo «estar en el mundo sin ser de él».

Nuestros alumnos y amigos han contribuido directamente a este trabajo mediante sus continuas preguntas, sus necesidades y sugerencias. En los tres últimos años de escribir, a muchos de ellos les pedimos que nos enviaran relatos de sus experiencias para que el libro resonara con voces de personas reales. Queremos agradecer a los siguientes por su generosa respuesta: Bren-da Abdilla, Sarah Aschenbach, Annie Baehr, Barbara Bennett, Ann-Lynn Best, Bryann Bethune, Nancy Boddeker, Marión Booth, Jane Bronson, Ka-therine Chernick, Mona Coates, Les Colé, Kate Corbin, Martha Crampton, Ginny Cusack, Jack DeSantis, Alice Downs, Robin Dulaney, Arlene Einwal-ter, Diane Ellsworth, David Fauvre, Rod Ferris, Peg Fischer, Cathie Flani-gan, Lisa Gainer, Belinda Gore, Brian Grodner, Joe Hall, Anita Hamm, Paul Hanneman, Robert Harnish, Helen Hecken, Jane Hollister, John Howe, Andrea Isaacs, Ed Jacobs, Jim Jennings, Joan Jennings, Dan Johnston, Mi-chelle Jurika, George Kawash, Ann Kirby, Ken Kucin, Tomar Levine, Lori Mauro, Doris McCarthy, Gil McCrary, Colleen McDonald, Damon Miller, Maurice Monette, Leslie Moss, Tal Parsons, Connie Pate, James Peck, Gillette Piper, Marie-Anne Quenneville, Joyce Rawlings-Davies, Richard Ree-se, Joan Rhoades, John Richards, Sylvia Roeloffs, Tony Schwartz, Marin Shealy, Cynthia Smith, Dan Stryk, Lois y Bob Tallón, Vanessa Thornton, Kathleen Tomich, Terri Waite y Gloria White. Sus historias son ciertas, pero hemos cambiado sus nombres (y a veces algunos detalles) para proteger su intimidad. Damos las gracias también a los miembros de la Japan Enneagram Association, especialmente al señor Hayashi, como también a Tim McLean y Yoshiko Takaoka. Y nuestro agradecimiento y reconocimiento especiales a nuestro alumno y colega Cari Dyer, que inspiró el desarrollo de nuestro test rápido de identificación en el eneagrama (TRIE).

También queremos agradecer el incansable trabajo de Dan Napolitano, director de operaciones de The Enneagram Institute, y de Brian Taylor, asesor general, por apoyarnos durante los años que nos ha llevado escribir este libro. Hubo muchos días en que no podíamos atender los asuntos del instituto y Dan y Brian nos reemplazaban pacientemente, quitándonos un buen peso de nuestras mentes. Gracias también a Amparo Molina, al doctor Karl Goodman y a Rocky Knutsen, que nos ayudaron, cada uno a su manera, a cuidar de nuestra salud y bienestar.

Brian Taylor y Nusa Maal también nos han apoyado enormemente y han estado siempre disponibles para pedirles consejos. En sentido similar, agradecemos el apoyo de nuestra agente Susan Lescher y de nuestra correctora de redacción Linda Kahn por su soberbia ayuda en dar estructura al manuscrito. También queremos agradecer a Toni Burbank, nuestro jefe de redacción en Bantam Books, por compartir nuestra visión de llevar al mundo el eneagrama a través de un libro práctico que ayude a la gente a transformar su vida.

Yo, Russ, quiero dar las gracias también a mis padres Al y Honey Hud-son, y a mis hermanas

Lorraine Mauro y Meredith Van Withrow y a sus respectivas familias. Mi más sincera gratitud a mis amigos Laura Lay Kentis, Russell Maynor, Steve Varnum, Molly McMillan, Karen Miller, Maggi Cu-llen, Stacey Ivey, Tucker Baldwin, Peter y Jamie Faust, Mark Nicolson, Joan Clark, Richard Porter, Janet Levine, Nancy Lunney, Julia Connors, Lisa Morphopoulos, Butch y Wendy Taylor, Jerry y Vivian Birdsall, Paula Phillips, Randy Nickerson, Tony Schwartz, Deborah Pines, Lee y el personal del Mana Restaurant, Mark Kudlo, David Santiago, Alan y Kathy Fors, Franc D'Ambrosio, D. C. Walton y Mindi McAlister. Quiero también expresar mi gratitud por la comprensiva orientación que he recibido de Jeanne Hay, Scott Layton, Rennie Moran, Morton Letofsky y Michael Gruber. Inmensas gracias a mis amigos del Ridhwan School por los innumerables momentos que hemos compartido en el Camino. Gracias también a mis amigos de La Rosita Restaurant por dejarme ocupar mesas con manuscritos día tras día. También quiero dar las gracias a mi abuela Meredith Eaton, que me puso el nombre y me dio la bienvenida a este mundo; murió mientras escribíamos este libro, pero su bondad y afabilidad será largamente recordada por todos los que la conocimos.

Por último, deseo especialmente manifestar mi gratitud y reconocimiento por la extraordinaria bendición de mi amistad con Don, que ha estado presente en mi vida con inquebrantables apoyo y cariño. Casi cada día me sorprende su inteligencia, elocuencia y humor y me conmueve profundamente su generosidad de espíritu y su consagración a este trabajo.

Yo, Don, quiero dar las gracias a todos mis alumnos, familiares y amigos por su consume cariño y apoyo. Puesto que ya los he nombrado en mis libros anteriores no lo haré aquí; ellos saben quiénes son (muchos ya han sido citados porque aportan sus experiencias personales a este libro). De todos modos, deseo recordar en particular a Rubén St. Germain, Geoff Edholm, Charles Aalto, Rick Horton y Anthony Cassis.

Por último, aunque también he agradecido su amistad a Russ en libros anteriores, una vez más quiero expresar mi reconocimiento por la bendición de su amistad y decir que estoy convencido de que no sólo mi vida sería diferente si no fuera por él, sino también el futuro del eneagrama. Creo que es un espíritu extraordinario que ha sido enviado no sólo a mí sino al mundo como importante maestro espiritual.

Por encima de todo, los dos deseamos agradecer al Espíritu Divino que, creemos, ha sido la Presencia sustentadora todos estos años que nos ha llevado escribir este libro. Damos las gracias por el apoyo y orientación recibidos y volvemos a consagrarnos y a consagrar nuestro trabajo y nuestras vidas a la Gran Obra de la liberación y transformación humanas.

Don Richard Riso
Russ Hudson
Agosto de 1998

BIBLIOGRAFÍA

— Almaas, A. H., *Diamond Heart,* vols. 1-4, Diamond Books, Berkeley (California), 1987-1997.

Essence, Samuel Weiser, York Beach (Maine), 1986.

The Pearl Beyond Price, Diamond Books, Berkeley (California), 1988.

The Point of Existence, Diamond Books, Berkeley (California), 1996.

The Void Diamond Books, Berkeley (California), 1986.

Andrews, Frank, *The Art and Practice of Loving,* Jeremy P. Tarcher/Putnam, Nueva York, 1991.

— Barks, Coleman, y cois., *The Essential Rumi,* Harper San Francisco, San Francisco, 1995.

— Beck, Charlotte, *Nothing Special,* Harper San Francisco, San Francisco, 1993.

— Bennett, J. G., *Enneagram Studies,* Samuel Weiser, York Beach (Maine), 1983.

—Bradshaw, John, *Bradshaw On the Family,* Health Communications, Deerfield Beach (Florida), 1988.

Homecoming, Bantam Books, Nueva York, 1990.

— Cameron, Julia, y Mark Bryan, *The Artist's Way,* Jeremy P. Tarcher/Putnam, Nueva York, 1992.

— De Mello, Anthony, *Awareness,* Doubleday, Nueva York, 1990.

The Way to Love, Doubleday, Nueva York, 1991.

— *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders,* American Psychiatric Association, Washington, DC, 1994, 4.ª ed. [Hay trad. en cast.: *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales,* Masson, Barcelona, 1988.]

— Epstein, Mark, *Thoughts Without a Thinker,* Basic Books, Nueva York, 1995.

— Epstein, Perle, *Kabbalah, The Way of the jewish Mystic,* Shambhala, Boston, 1998.

— Fremantle, Christopher, *On Attention,* Indication Press, Denville, (Nueva Jersey), 1993.

— Goleman, Daniel, *Emotional Intelligence,* Bantam Books, Nueva York, 1995. [Hay trad. en cast.: *Inteligencia emocional,* Kairós, Barcelona, 1996.]

— Greenberg, J., y Stephen Mitchell, *Object Relations in Psychoanalytic Theory,* Harvad University Press, Cambridge (Massachusetts), 1983.

— Guntrip, Harry, *Schizoid Phenomena, Object Relations, and the Self,* International Universities Press, Madison (Connecticut), 1995.

— Gurdjieff, G. I., *Beelzebub's Tales to His Grandson,* Viking Arkana, Nueva York, 1992.

Views from the Real World, Dutton, Nueva York, 1975.

— Hales, Dianne, y Robert Hales, *Caring for the Mind,* Bantam Books, Nueva York, 1995.

— Halevi, Z'ev Ben Shimon, *The Way of Kabbalah,* Samuel Weiser, York Beach (Maine), 1976.

— Hanh, Thich Nhat, *The Miracle of Mindfulness,* Beacon Press, Boston, 1975.

— Hinsie, Leland, y Robert Campbell, *Psychiatric Dictionary,* Oxford University Press, Nueva York, 1970, 4.ª ed.

— Horney, Karen, *Neurosis and Human Growth,* W. W. Norton, Nueva York, 1950.

Our Inner Conflicts, W. W. Norton, Nueva York, 1945.

— Ichazo, Óscar, *Between Metaphysics and Protoanalysis,* Arica Institute Press, Nueva York, 1982.

Interviews with Óscar Ichazo, Arica Institute Press, Nueva York, 1982.

— Isaacs, Andrea, y Jack Labanauskas, «Interview with Óscar Ichazo», partes 1-3, en *Enneagram Monthly,* vol. 2, núms. 11 y 12, 1996, y vol. 3, núm. 1, 1997.

— Johnson, Stephen, *Character Styles,* W. W. Norton, Nueva York, 1994.

— Jung, C. G., *Psychological Types,* Princeton University Press, Princeton (Nueva Jersey),

1974.
— Kasulis, T. P., *Zen Action, Zen Person,* University of Hawaii Press, Honolulú, 1981.
— Kernberg, Otto, *Borderline Conditions and Borderline Narcissism,* Jason Aronson, Nueva York, 1975.
— Knaster, Mirka, *Discovering the Body's Wisdom,* Bantam Books, Nueva York, 1996.
— Kornfield, Jack, *A Path with Heart,* Bantam Books, Nueva York, 1993.
— Krishnamurti, J., *The Flame of Attention,* Harper San Francisco, San Francisco, 1984.
— Leonard, George, y Michael Murphy, *The Life We Are Given,* Jeremy P. Tarcher/Putnam, Nueva York, 1995.
— Lowen, Alexander, *Narcissism,* Macmillan, Nueva York, 1983.
— Mahler, Margaret S., Fred Pine y Anni Bergman, *The Psychological Birth ofthe Human Infant,* Basic Books, Nueva York, 1975.
— Maslow, Abraham, *The Farther Reaches of Human Nature,* Esalen Books, Nueva York, 1971.
— Man, Daniel, *The Essential Kabbalah,* Harper San Francisco, San Francisco, 1994.
— Millón, Theodore, *Disorders of Personality,* John Wiley & Sons, Nueva York, 1981.
— Moore, James, *Gurdjieff: The Anatomy of a Myth,* Element, Rockport (Massachusetts), 1991.
— Mouravieff, Boris, *Gnosis,* vols. 1-3, Praxis Institute Press, Newbury (Massachusetts), 1989. (Edición original francesa, 1961.)
— Napier, Nancy J., *Sacred Practices for Conscious Living,* W. W. Norton, Nueva York, 1997.
— Naranjo, Claudio, *Character and Neurosis,* Gateways/DHHB, Nevada City (California), 1994.
— Nicoll, Maurice, *Psychological Commentaries on the Teaching of Gurdjieff and Ouspensky,* vols. 1-5, Shambhala, Boston, 1955, 1980.
— Nisargadatta, Maharaj, *I Am That* (traducción al inglés de Maurice Frydman), Acorn Press, Durham (Carolina del Norte), 1973, 1982.
— Nott, C. S., *Teachings of Gurdjiejf* Arkana, Londres, 1961, 1990.
— Olman, John y Lois Morris, *The Personality Self-Portrait,* Bantam Books, Nueva
— Olsen, Andrea, con Caryn McHose, *Body Stories,* Station Hill Press, Barrytown (Nueva York), 1991.
— Orstein, Roben, *The Roots of the Self* Harper San Francisco, San Francisco, 1993.
Ouspensky, P. D., *In Search of the Miraculous,* Harcourt, Brace & World, Nueva York, 1949.
The Fourth Way, Vintage Books, Nueva York, 1957, 1971.
— Plotinus, *The Enneads,* Penguin Books, Nueva York, 1991. [Plotino, *Eneads.*]
— Powell, Robert, *The Wisdom of Sri Nisargadatta Maharaj,* Globe Press Books, Nueva York, 1992.
— Riso, Don Richard, *Discovering Your Personality Type,* Houghton Mifflin, Boston, 1992, 1995.
Enneagram Transformations, Houghton Mifflin, Boston, 1993.
Understanding the Enneagram, Houghton Mifflin, Boston, 1990. [Hay trad. en cast., *Comprendiendo el eneagrama,* Editorial Cuatro Vientos, Santiago de Chile, 1994.]
— Riso, Don Richard, con Russ Hudson, *Personality Types,* Houghton Mifflin, Boston, 1987, 1996.
— Rudolph, Kurt, *Gnosis: The Nature and History of Gnosticism,* Harper San Francisco, San Francisco, 1987.
— Rumi, Mevlana Jellaludin, *Jewels of Remembrance* (trad. al inglés de Camille y Kabir Helminski),Threshold Books, Putney (Vermont), 1996.
— Satir, Virginia, *The New Peoplemaking,* Science and Behavior Books, Mountain View

(California), 1988.
— Schimmel, Annemarie, *The Mystery of Numbers,* Oxford University Press, Nueva York, 1993.
— Schimmel, Solomon, *The Seven Deadly Sins,* Free Press, Nueva York, 1992.
— Scholem, Gershom, *Origins ofthe Kabbalah,* Jewish Publication Sociery, Princeton University Press, Princeton (Nueva Jersey), 1962.
— Shah, Idries, *Caravan ofDreams,* Octagon Press, Londres, 1968.
Learning How to Learn, Octagon Press, Londres, 1978.
Tales ofthe Dervishes, Arkana/Penguin, Nueva York, 1967.
— Shapiro, David, *Neurotic Styles,* Basic Books, Nueva York, 1965.
— Smith, Huston, *Forgotten Truth,* HarperSanFrancisco, San Francisco, 1985.
— Speeth, Kathleen Riordan, *The Gurdjiejf Work,* And/Or Press, Berkeley (California), 1976.
— Tart, Charles, ed., *Transpersonal Psychologies,* Harper & Row, Nueva York, 1975.
Waking Up, Shambhala, Boston, 1986.
— Taylor, Thomas, *The Theoretical Arithmetic of the Pythagoreans,* Samuel Weiser, York Beach (Maine), 1983.
— Tracol, Henri, *The Tosté for Things That Are True,* Element, Rockport (Massachusetts), 1994.
— Trungpa, Chogyam, *Cutting Through Spiritual Materialism,* Shambhala, Boston, 1973.
— Walsh, Roger, y Francés Vaughn, *Paths Beyond Ego,* Jeremy P. Tarcher/Perigee, Los Ángeles, 1993.
— Wegscheider-Cruse, Sharon, *Another Chance,* Science and Behavior Books, Palo Alto (California), 1981.
— Wilber, Ken, *The Eye of Spirit,* Shambhala, Boston, 1997.
Sex, Ecology, Spirituality, Shambhala, Boston, 1995.
The Spectrum of Conciousness, Quest Books, Wheaton (Illinois), 1977, 1993.

NOTA ACERCA DE LOS LIBROS SOBRE EL ENEAGRAMA

Actualmente hay numerosos libros sobre el eneagrama. Sin embargo, las incoherencias y contradicciones entre ellos confunde a los lectores. Es nuestra opinión que los libros del eneagrama de las relaciones, los negocios, la espiritualidad o cualquier otro tema, serán de poca utilidad si están basados en ideas deformadas de los tipos del eneagrama como un todo. Para bien o para mal, no existe «el eneagrama», sino sólo las diferentes interpretaciones de los autores. Instamos, por lo tanto, a las personas interesadas en este sistema a leer con espíritu crítico todos estos libros (incluidos los nuestros), a pensar por sí mismas y a juzgar siempre todo por su propia experiencia.